



冷たい風が吹き、季節もだんだんと秋から冬に変わりはじめています。先月は寒暖の差で体調を崩し、保健室に来室する生徒が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直してみましょう！！



みんな知ってる? STI!!

◇これだけは知っておきたいSTIの基礎知識◆

→「STI」って何ですか？

「STI」とは Sexually Transmitted Infection 「性感染症」のことです。

- * 性的な接触によってうつる感染症を性感染症といいます。性器や咽頭（のど）などの粘膜や周辺の皮膚に、血液・精液・分泌液などの体液が直接接触することによって感染が起こります。
- * 性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、尖圭コンジローマ、性器ヘルペスウイルス感染症、梅毒などがあります。
- * 性感染症の中には、不妊症の原因になるもの、妊娠中や出産の時に胎児にうつしてしまうもの、現在の治療では完全に治すことのできないものもあるので注意が必要です。

多くの性感染症には自覚症状がありません。

性感染症になると、妊娠したとき赤ちゃんにうつったりすることもあります！

◆近年、特に梅毒が増えています◆

梅毒では、陰部に潰瘍ができたり、リンパ節の腫れ、全身の発しん、さらに進行すると、脳や心臓にも症状が出る場合があります。梅毒にかかっている人が妊娠すると、流早産・死産になったり、赤ちゃんにも感染し、様々な重い症状が出る場合があります。

近年、男女ともに増加が認められます！

◇予防が大切です！◆

→性感染症を予防するためには・・・

- * 最も効果的なのは、性的接触をしないこと。
- * 粘膜同士の直接の接触を避けること。
⇒性的接触の際にコンドームを使用することで感染のリスクを減らすことができます。
ピルでは性感染症は予防できません。
- * カミソリや歯ブラシの共用を避けること。

◆感染したかもしれないと不安を感じる時には、

すぐに検査を受けることが大切です◆

性感染症に感染したと不安がある場合、恥ずかしがらずに医師の診察、治療を受けましょう。ほとんどの性感染症は検査で発見でき、感染しても早く発見して、適切に治療すれば治ります。男性は泌尿器科や皮膚科、女性は産婦人科等で相談できます。

また、性器クラミジア感染症や淋菌感染症の検査を受けることができる保健所もあります。

詳しくは、**性感染症 厚生労働省** で検索できます！！

飲料水検査結果

平成30年9月27日（木）、2・3階のウォータークーラーにおいて飲料水検査を学校薬剤師さんに実施していただきました。検査結果は次のとおりです。

飲料水検査結果

（基準値：遊離残留塩素0.1ppm以上、PH値5.8～8.6を保持すること。色度5度以下、濁度2度以下で、臭い、味は異常でないこと）

2階→色：なし にごり：なし 臭い：なし 味：なし PH値：6.8 残留塩素濃度：0.3

3階→色：なし にごり：なし 臭い：なし 味：なし PH値：6.8 残留塩素濃度：0.4

どちらのウォータークーラーも異常はありませんでした。ウォータークーラーは、みんなが使うものです。汚さず綺麗に使用するようにしましょう。

☆Global Health☆

子どもの塩分摂取

～塩分無添加や、減塩（1食あたり140mg未満）のものを～

「アメリカの子どもの90%近くが年齢別塩分推奨摂取量を超えている」と、CDC（アメリカ疾病予防管理センター）の研究者たちが発見した。

CDCの心臓病・脳卒中部門のデータ解析者 Zerleen Quader らは、アメリカの6歳から18歳の2,100人に関するデータを解析した。その結果、子どもの平均塩分摂取量は、食卓についてから追加で加えた分を除いても、1日あたり3,256mgにも上った。特に14歳から18歳の子どもでは摂取量が多く（3,565mg）、女子（2,919mg）は男子（3,584mg）と比較して摂取量が少なかった。

推奨摂取量は、年齢によるが1,900～2,300mgである。

内訳については、夕食が39%、昼食が31%、朝食と間食がそれぞれ15%だった。食料品店で購入した食べ物が塩分摂取量の58%を占めていて、ファストフードとピザが16%、学校のカフェが10%だった。

「塩分摂取量を抑えるのは簡単ではない。最終的には、食料の供給側が塩分を減らさなければならぬ。しかし現状として、家族の塩分摂取量を減らすための最良の方法は、塩分無添加や減塩の商品を購入することである。」と Quader は述べている。

また Quader は「新鮮な果物や野菜に、ドレッシングやソースなどの塩分を加えず、子どもに食べさせよう。その他にも、レストランで栄養情報を聞いて健康的なメニューを注文するのも有効である。」としている。

食育 No.6 ～歯を大切にしていますか？～



こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



・歯みがきはめんどうだからしない



・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き