

保健だより 2月号



一年で最も寒い季節になりました

寒い冬も現在ピークです。この季節は空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザが最も流行しやすい時季といわれています。感染症予防のため、『手洗い・うがい・マスク』、体の抵抗力を強くする『睡眠・食事・運動』はしっかりできているでしょうか。再確認し、実行しましょう。

☆チョコレートの効果効能☆

チョコレートは、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」として使用されていた時代もあり、昔から健康に良いものだと知られていたようです。チョコレートには抗酸化物質（＝老化防止）と言われているカカオポリフェノールの他にカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル分や食物繊維も含まれています。またフラボノイドやテオブロミンなど健康に良いとされる成分も含まれています。これらの成分は、高カカオチョコレートに多く含まれています。

◆様々な効能

- ① 動脈硬化を防ぐ
- ② ガン予防に期待
- ③ アレルギーやリウマチの予防
- ④ 認知症予防
- ⑤ 紫外線から肌を守る
- ⑥ 咳（せき）を抑える（テオブロミンの効果）
- ⑦ 脳卒中のリスクの低下
- ⑧ 肥満の予防
- ⑨ 歯周病予防の効果
- ⑩ 集中力、記憶力を高める作用
- ⑪ 疲労回復効果
- ⑫ 血圧の上昇を防ぐ効果



◆チョコレートを食べる際の注意点

- ① 食べ過ぎに注意。
 - ② カカオ豆にはカフェインが含まれており、ココアやガム、お茶、コーヒー、コーラなど同じくカフェインが含まれている食品と一緒に摂取すると利尿作用や興奮作用を高めてしまう。
(特に幼児や妊婦は乳児死亡や流産を増やすリスクがあるという研究報告もある。)
 - ③ 頭痛や偏頭痛に悩んでいる人も控えた方がよい。
(チョコレートに含まれているチラミン※には血管を収縮させる作用があり、食べ過ぎると片頭痛を引き起こす可能性がある。)
- ※ 他にチラミンが含まれている食品は チーズ、キムチ、レバー、ワインなどがあります。

【1年生のみなさんへ予告】

2月後半に、修学旅行前の健康調査を実施します。

『持病がある』『定期的に使っている薬がある』『無理ができない』など、体調管理が必要な人は、調査の時に正確な内容を記入して、
×切までに学校へ提出してください。

－保護者・主治医と相談して把握しておこう－

- ◎薬の持参・使用方法
- ◎「いざ」という時、確実につながる連絡先
- ◎主治医から旅行中の体調管理について指導を受ける



よろしくお祈りします。

☆10代の若者で特に心配される 性感染症☆

【性感染症って?】

性感染症は、多くの場合、感染者の性器からの分泌液などに含まれた病原体が、性行為の際に粘膜から進入することによって起こります。

- 1回の性行為で感染することもあれば、感染しても症状が出ない場合もあります。
- 多くは治療すれば完治するが、放置すると、将来不妊症や子宮外妊娠を起こすことも。

【主な性感染症の種類】

病名	どんな症状がある?	潜伏期間は?
性器クラミジア感染症	男性:おしっこに痛み。おしっこに血や膿がまじる。 女性:自覚症状はとくにないが、重症化するとお腹が痛くなる。	1~3週間
淋菌感染症	男性:おしっこに痛み、おしっこに血や膿がまじる。 女性:鼻汁のようなおりもの。重症化するとお腹が痛くなる。	2~7日
梅毒	性器や足の付け根等にしこり。進行すると皮膚や粘膜に発疹等。	3~6週間(第一期)
HIV	自覚症状はない(2~4週間でかぜに似た症状が出ることもある)。AIDSを発症すると免疫力が下がる。	未治療の場合約10年だが、個人差も大きい。
性器ヘルペスウイルス感染症	外性器や周囲に水ぶくれや痛み。重症化すると発熱。	2~10日
尖圭コンジローマ	性器やその周辺に鶏のトサカのようなイボができる。	3週間~8か月

【感染しないためには】

- 感染している人と性的な接触をしない
- コンドームを正しく使う
- 感染している可能性があれば早期に病院を受診する
- *男子は泌尿器科・女子は産婦人科を受診しましょう。
- *自分だけが治療すればいいのではなく、自分と性的接触を持った相手も一緒に治療する必要があります。性感染症は 免疫ができないので、いつまでも再感染を繰り返すことになります。
- *近年は「性器クラミジア感染症」が若者の間で多くなっています。

口・のどもにも性感染症

性交渉でオーラルセックスをすると、口やのどに感染することもあります。代表的な口・のどの性感染症には、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、HIV、HPV感染症などがあります。オーラルセックスをするときでも最初からコンドームの着用が必要です。感染していると、口・のどから相手の性器へと感染を広げることもあるため、疑いのある人は病院で検査を受けるようにしましょう(性交渉の後にのどの痛みなどの症状が出た場合には、耳鼻咽喉科でそのことをお医者さんに伝えてください)。



お互いのことを大切にする関係づくりが大切です。



