

# 保健だより 10月号

2023年10月3日  
潮来高校  
保健室



今年の夏は、7月下旬に40度となったところもあり、7月の平均気温は、77年の観測の史上1位だそうです。まだ暑い日と涼しい日とあり、体調も崩しやすくなっています。体調管理も気をつけてください。

## いのちとからだを大切にするために…

9月13日(水)に小山記念病院の助産師、後藤愛子先生をお招きし、性教育講話を行いました。講演で大事だったことや講演で答えられなかった質問などを少しご紹介します。



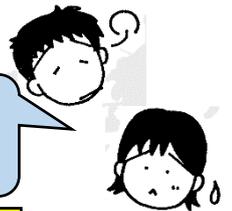
生理が不規則で、2～3か月きません。

**病院を受診してください。**3か月生理が来ないと「続発性無月経」という診断になります。日ごろ生理が心配な人は目安、3か月生理が来ないと受診したほうがいいです。



困っている友だちになんと声をかけてあげればいいですか？

自分の気持ちを無視されたり、望んでないことを交際相手にされたりします。でもなかなか、相談しづらいです。



友だちに相談されたら、まず、話してくれてありがとうという気持ちを伝えましょう。また、いろいろな相談機関があります。秘密は守りますし、きっと味方になってくれます。相談機関を詳しく知りたいときや相談したいときは、小山記念病院に連絡ください。※保健室にも相談に来てください。相談できる機関をお知らせしたり、後藤先生につないだりできます。



事前アンケートで、「助産師」という仕事に興味を持ってきている人が多くて嬉しかったです。

「全ての質問には答えられませんが、講演後の感想を拝見し、生徒さんたちに伝えたいことが伝わり嬉しく思っています。」とのことでした。『性』のこと『生』のこと様々な悩みがある年頃かと思います。いろいろ聞いてよい機会だったと思います。

今、流行っています!!

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



## 【性被害にあったときの相談機関】

レイプにあったのですぐに対応してほしい

【警察】110番（24時間365日）

【性犯罪被害相談電話】#8103（24時間365日）

都道府県の警察が運営する、性犯罪被害専門相談窓口を案内してくれます

【性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター】

#8891

性暴力にあった時、必要なケアを受けることができます



親やきょうだい、親戚に触られたり、セックスされていることを相談したい

【児童相談所全国共通ダイヤル】189（24時間365日）

親やきょうだい、親戚などからの暴力を相談できます

恋人に嫌なことをされたり、ストーカーされて困っている

【女性の人権ホットライン】

0570-070-810（平日8:30-17:15）

デートDVやストーカーについて相談できます

【DV相談ナビ】（女性以外も相談できます）

#8008

都道府県のデートDVの相談窓口を案内してくれます

性的な写真・動画削除してほしい

【一般社団法人セーフアーインターネット協会】

[https://www.saferinternet.or.jp/bullying/#link\\_delete](https://www.saferinternet.or.jp/bullying/#link_delete)

リベンジポルノ画像や動画の削除依頼ができます

子どもの人権110番

0120-007-110（平日8:30-17:15）

いじめや親等からの暴力を相談できます

誰かに話を聞いてほしい

【チャイルドライン】0120-99-7777（毎日16時-21時）

※日曜限定でチャット相談もできます

以前レイプされたり、チカンにあったりしたことを、警察や法律に詳しい人に相談したい

**【被害者ホットライン】**

[http://www.moj.go.jp/keiji\\_keiji11-2.html](http://www.moj.go.jp/keiji_keiji11-2.html)

性犯罪にあった後の心の悩みを警察に相談できます

**【警察相相談専用電話】**

# 9 1 1 0 (平日 24 時間、一部時間帯は音声案内)

ストーカー、デート DV 等の悩み事や困りごとを警察に相談できます

**【法テラス茨城】**

0 5 7 0 - 0 7 8 3 1 7 (平日 9 時—21 時)

性犯罪にあった後のことを弁護士に相談できます

友達が被害にあっていることを相談したい

**【匿名通報ダイヤル】**

0 1 2 0 - 9 2 4 - 8 3 9 (平日 9 : 30—18 : 15)

子どもや女性を被害者とする犯罪や、人身売買に関する情報を匿名受け付けています

10代 20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援

**【特定営利活動邦人 Bonnd プロジェクト】**

0 7 0 - 6 6 4 8 - 8 3 1 8 (水・日 14 時—19 時)

メール・LINE 相談もあり

**LGBTQ**

にじいろ神栖 twitter もあります