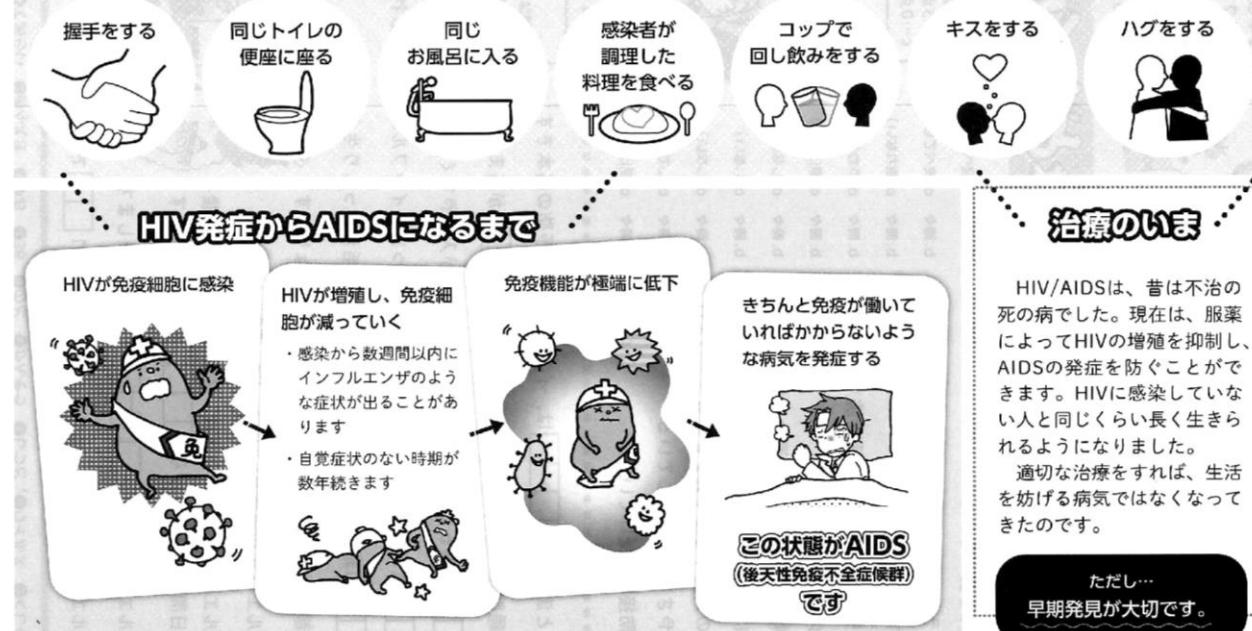


のびのび

令和元年12月
総社南高等学校 保健係



Q 感染したかも…

A 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1ヶ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q どこで検査できる?

A 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。

Q 他の性感染症との関連は?

A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態でないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。

辛い頭痛・・・あなたは困っていませんか？

成長段階のときは、頭の病気からくる頭痛でない場合も多く、悩みや体調不良で頭痛が起こりやすくなります。この時期に起こりやすい頭痛を知り、自分で対処できる力を身につけましょう。



○頭痛の種類

	片頭痛	緊張型頭痛
頭痛の頻度は？	週1から月1～2回、発作的に痛む	毎日～月数回、だらだらと鈍痛が続く
どのように痛む？	ズキンズキンと脈打つように痛む	頭を締め付けられるように痛む
どこが痛む？	片側のこめかみ周辺 両側に起こって痛みの度合いに差がある	頭全体、もしくは後頭部や首すじ
動くとどうなる？	痛みが悪化する	痛みが軽くなることがある
頭痛以外の症は？	吐き気を伴う 光や音に敏感になる	首や肩のこり、めまいがする
頭痛が起きたら？	何をするのも辛く、できれば寝てみたい	学校や家事などにあまり支障はない
対処法	・内服薬 ・暗いところで静かに寝る	・頭痛体操（下に参照） ・首元を温める（血行を良くする） ・姿勢の改善

○改善しよう！「頭痛体操」

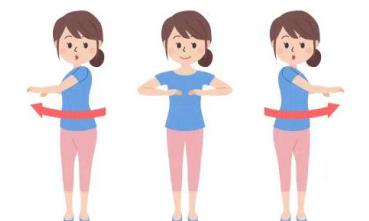
【肩回し体操】

- ①正面を向いて、足を肩幅に開きます。
- ②両肘を90度程度に曲げ、肩を中心にして、前から後ろへ『上着を脱ぐ感じ』で大きく5回回します。
- ③先ほどとは反対に、『リュックサックを背負う』感じで後ろから前へ大きく5回回します。
力を抜いて、②と③を2セット行います。



【腕振り体操】

- ①正面を向いて、足を肩幅に開きます。
- ②頭は動かさず、両肩を大きく回します。
- ③頸椎（けいつい）を軸として、肩を左右に90度まで回転させて戻し、リズミカルに2分程度続けよう！



冬は感染症が流行するため、原因が感染症の可能性もあります。

朝の時点で体調が悪いなと思ったら、必ず家で検温しましょう！発熱しているときは、無理をして学校に来ることがないように！様子をみて病院を受診しましょう。

