

【食中毒にご注意を】 飲食店で生の肉を食べる際には、生食用として適切に加工が行われていることを確認しましょう。

不安定な思春期

ありのままの自分を受け止めよう

心や体が「ごども」から「おとな」へ変化するとても大切な時期である思春期。見た目は大人になるけれど、心の中は「おとなの自分」と「ごどもの自分」が共存しています。自分の人生を決めるのは自分。多くの挫折を経験するかもしれないが、それでも「たった一度の人生」、自分のために「こう生きたい」と思う道を選んで自分らしく生きてみましょう。

正しい知識を身につけよう!!

テレビやインターネット、雑誌、携帯などからたくさん情報があふれています。これらの情報は全てがそのまま事実ではありません。一度は疑ってみることも大切です。

思春期の心得

- ①自分の性(心・体)を理解し、自分を大切にしよう
- ②相手の性を理解し、相手を大切にしよう
- ③自分の夢に向かって何をすべきか考えよう
- ④望まない妊娠を避け、性行為でうつる病気を予防しよう
- ⑤一人で悩まず相談しよう

思春期真っ只中のみなさん

あなたは世界でたったひとりあなた!!そして数億年のいのちのバトンを受け取り伝えるたった一人のひと。だから最高に素敵だし幸せになる権利を持っています。自分を大切に...そして自分の生き方は自分で決めていきましょう。もしも、何か心配なことがあったり、傷ついてしまったりしたときには、けっして自分を責めず、信頼できる大人に相談しましょう。

10代に急増中

性感染症

性的な行為でうつるクラミジアや淋病、梅毒等を性感染症といいます。これらはほとんど自覚症状がなく、気づきにくいのが特徴です。性感染症はがんや不妊、流産等将来の自分に影響することがあります。正しい知識を持って、性感染症を予防しましょう。

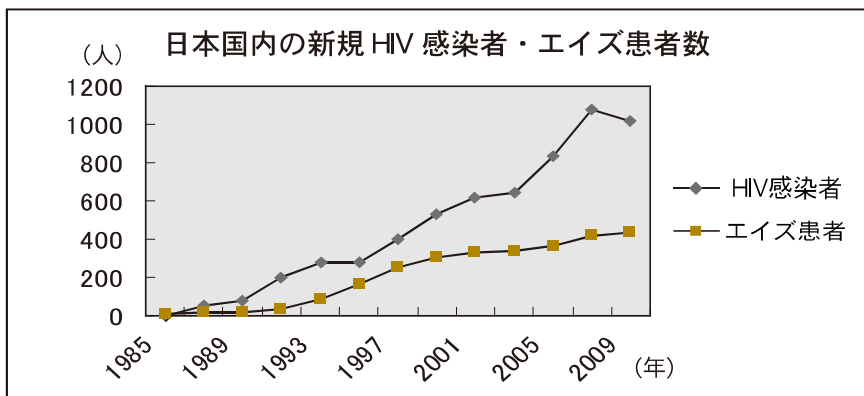
ちゃんと知ってる? ちゃんとしてる?

エイズのこと

エイズ(AIDS)とは、後天性免疫不全症候群とい、免疫が低下し様々な病気にかかりやすくなってしまう病気です。エイズの原因はHIVというウイルスが体内に増え、体の中の病気に闘う細胞を破壊し、体内に存在するカビやばい菌を抑えきれなくなりエイズの症状が現れます。HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではありません。平均3~10年の潜伏期間があります。

今でも増え続けるエイズ

日本国内で、2009年に新たにHIV感染がわかった方は1,021人。毎日3人弱の方がHIVに感染しているのです。現在、日本国内、栃木県内でもHIV感染者やエイズ患者は増え続けています。



HIVの感染経路

特定ルートでしか感染しない感染力の弱いウイルス

- ① 性行為
 - ② 注射針の使いまわし
 - ③ 母から子への母子感染
- 検査をしないとわからない!

HIV検査は県南健康福祉センターで

もし、HIVに感染していても自覚症状はほとんどありません。少しでも感染の可能性があるなら、検査を受けましょう。検査は感染の疑いがあるときから、3か月以上たつてなるべく早く検査を受ける必要があります。

問い合わせ先

● 県南健康福祉センター

(小山市犬塚3-1-1)

☎ 0285(2)1219

● 健康課 母子健康係

☎ 9132

サマースクール保健学習

～自分を大切にすることは自分の生き方を大切にすること
相手を大切にすることは相手の生き方を大切にすること～

8月2日（火）、上三川いきいきプラザにおいて、社会福祉協議会主催「サマースクール」の一環として、中・高生を対象に性に関する講話や赤ちゃん触れあい体験を中心とした保健学習が行われました。性について学び、「自分の生き方」や「人生設計」について考えました。



学生たちは、自分が生まれたときのことや子どもの頃の話をお母さんから聞いた上で、実際に育児をしているお母さんから話しを聞いたり抱っこしたりしました。16組のお母さん・赤ちゃんに触れあい、「赤ちゃんがかわかった」「自分もこんな風に大切に育てられたことがわかった」といった感想が聞かれました。体験を通して『愛されて守られてきたからこそ今の自分がいる』ということに気づくことが出来ました。

保護者のみなさん

思春期は「自分探し」と「自分づくり」の時期です。自分の考えが出てきて、親への自己主張を始める「反抗期」の時期でもあります。反抗期は思春期の自分作りのために必要な過程であり、一人前になるために大切な過程ですので、不安で揺れ動く子どもの気持ちを受け止めてあげてください。

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎9132

エプロン教室のお知らせ

いつまでもいきいきと元気に過ごせるように、町では「介護予防教室」を実施しています。今月は下記の日程で、栄養に関する介護予防教室「エプロン教室」を開催します。

「食べること」は毎日の生活の中でも楽しみのひとつ。仲間と集まりワイワイにぎやかに料理をして、楽しい時間を過ごしませんか？料理の経験の無い男性の参加、大歓迎です。

▼対象＝おおむね65歳以上の方

▼内容＝栄養講話、調理実習、会食

▼参加費＝100円

▼日程、場所、申込先＝

日にち	場 所	参加申し込み先
9月27日(火)	坂上コミュニティセンター	在宅介護支援センター
9月28日(水)	東館南集会所	友愛苑
9月29日(木)	本北コミュニティセンター	☎8885

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係

☎9102

『歯つらつ教室』開催のお知らせ

お口の中の健康は全身の健康と密接に関わっています。この機会に正しいお手入れの方法を確認しませんか？

▼日時＝10月13日（木）

午前9時30分～正午

▼場所＝保健センター

（いきいきプラザ内）

▼対象者＝おおむね65歳以上の方（定員30名）
参加ご希望の方は下記までお申し込みください

▼内容＝歯科医師講話、歯科相談・検診、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ方法など

▼費用＝無料

▼申し込み・問い合わせ先＝

保険課 介護保険係

☎9102

