



ほけんだより 2号



栃木県立南那須特別支援学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。楽しみなことがたくさん控えていると思います。夏休み中も生活習慣を整え、引き続き感染症対策を心がけましょう。
夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



＼夏休みも元気に過ごそう！／ 夏バテ対策5か条

✓ エアコンの使い方に注意しよう



エアコンの効いた室内と蒸し暑い外を往復していると、身体はその変化についていけません。エアコンは28度になるように設定するのがオススメ。

✓ 水分補給をしよう



夏はたくさん汗をかくので体の中の水分と塩分が失われます。喉が渇く前に水分を摂るようにしましょう。

✓ 栄養のあるものを食べよう



旬の野菜は「ビタミン」「ミネラル」といった栄養価がたっぷりです。3食しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

✓ 適度な運動をしよう



夏休みは学校にいる時よりも運動する機会が少なくなり、体力が低下してしまいます。簡単なストレッチや筋トレをして、体力が落ちないようにしましょう。

✓ ぐっすり眠ろう



疲れをためないことが一番の夏バテ予防です。暑くて眠れない時は、エアコンや冷却シートなどで体を冷やす工夫をしましょう。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせとお願い

- ・栃木県の感染症警戒レベルがレベル2に引き上げられました(7/16～)。
- ・夏季休業中も引き続き感染症対策をお願いいたします。
- ・ワクチン接種について検討されている方は栃木県HPを御確認ください。

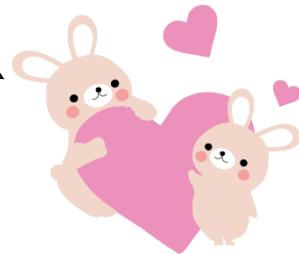


ただ し
正しく知ろう

おうちのひとといっしょによんでね

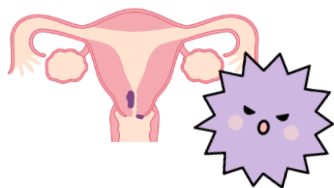
HPV ワクチンと子宮頸がん

しきゅうけい
ヒトパピローマウイルス



HPV（ヒトパピローマウイルス）とはとてもありふれたウイルスで、8割以上の男女が一生のうちに一度は感染します。HPVは200種類以上ありその中には、子宮頸がんを始めとしたがんにかかるハイリスクなウイルスもあります。HPV ワクチンは2021年11月に日本でも安全性が確認されたため、接種の積極的な推奨が再開されました。2019年までには世界で合計約5億回以上接種されています。

しきゅうけい
子宮頸がんのうち95%は
HPV の感染によるものです。



しきゅうけい
子宮頸がんは・・・

毎年 11000人が罹患
そのうち 死亡 2800人
子宮摘出 1200人
女性の70人に1人が罹患

しきゅうけい
子宮頸がんは20～30代の
女性に多く、妊娠や子育て、
仕事の支障になります。



HPV の効果とワクチン接種について

こうこう ねんせい い か じょし
高校1年生以下の女子とその保護者の方へ



HPV ワクチンは17歳までに4価のHPV ワクチンを3回接種することで、将来の子宮頸がんの約88%を予防できます。HPV ワクチンは国の定める定期予防接種で、**小学校6年生～高校1年生の女子は無料で接種**できます。（高校1年生の9月までに接種を始める必要があります。）詳しくは各自治体の案内を御確認ください。

こうこう ねんせい いじょう じょし
高校2年生以上の女子とその保護者の方へ



HPV ワクチンはHPV の感染を予防するワクチンのため、初交後のHPV ワクチン接種でも十分効果が有ります（将来の子宮頸がんの53%を予防することができるかと分かっています。）

1997年～2005年生まれの女性は2022年4月から3年間特例で無料接種をすることができます。

補助を受けるための手順は各自治体にお問い合わせください。

だんし ねんせい い か
男子とその保護者の方へ



HPV という女性の病気の原因というイメージがあるかもしれませんが、男性に起こる中咽頭がんや肛門がんの原因にもなり、性交渉によりお互いに移し合ってしまうことから海外では公費負担で接種できる国が増えています。9歳以上の男性が接種可能で、接種する場合は年齢に関わらず自費になり合計5～10万円ほどかかります。

もっと詳しく知りたい方はこちら

・ [みんパピ！ \(minpapi.jp\)](https://minpapi.jp)

・ [HPV ワクチンに関する情報提供資料 \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)

