

ほけんだより



栃木県立佐野東高等学校
保健室

6月なのに猛暑日を記録しました。まだ暑さに慣れていない体に気温の高さがダメージを与えています。日差しも強いので、登下校時の対策も行いましょう。アームカバーも流行しているようです。肘を出してつけているのがおしゃれのようですが、効果的に使いましょう。



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

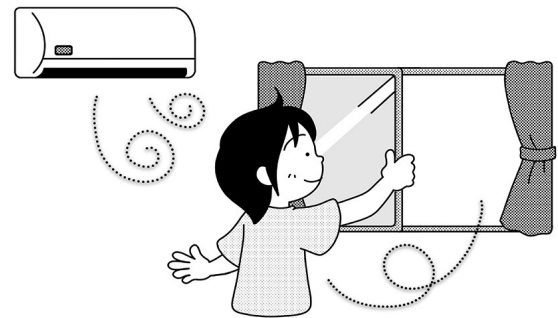
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

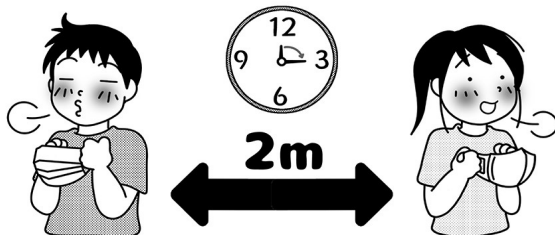
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

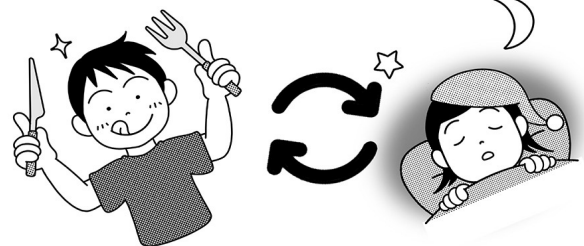
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！



授業中に頭痛や吐き気など気分が悪くなって保健室に来る生徒がみられるようになりました。この時期は熱中症を疑って対応します。室内でも熱中症になります。全ての場所にエアコンがついているわけではありません。エアコンがついていない場所で授業を受ける前にはしっかり水分補給をしておきましょう。休み時間に腕を洗ったり首を冷やしたりすることで少し涼しくなります。また、薬局には『冷タオル』も売っています。首にかけていれば涼しくなりますし、腕を拭けば熱が取れる感じがしました。ただ、メントールの刺激もあるため肌が弱い人にはお勧めできません。

<7月のスクールカウンセラー来校日>

7 / 4 (月) 山崎先生 ←追加で来校してくれます！

7 / 11 (月) 山崎先生

7 / 12 (火) 藤田先生

夏休みになる前に相談したいことがある人は、ぜひ担任の先生か保健室へ申し出てください。



子宮頸がんとHPVワクチンについて の情報提供



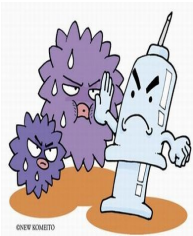
接種について詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

保健室前に掲示してある『未来のあなたを「がん」から守るのは、今のあなたです』というポスターを見たことがありますか？子宮頸がん等の原因となるHPVの感染をワクチンを打つことで予防できるという内容です。HPVはヒトパピローマウイルスという普段の生活においてありふれたウイルスで、子宮頸がんのほか、男性にも関係のある病気の原因となります。

日本では2010年からHPVワクチンの公費助成が始まり、2013年4月に定期接種になりました。し

かし、その2ヶ月後に接種後の広範囲な疼痛や運動障害が報告されたため厚生労働省は積極的勧奨を中止しました。これまでに日本でも接種後の諸症状がワクチン接種と関連がないことが確認され、2021年11月26日に厚生労働省から積極的勧奨の再開が通知されました。

ポスター右下のQRコードはみんなで知ろうHPVプロジェクト『みんなパピ』のホームページにつながります。HPVワクチン等のことがとても分かりやすく説明されています。ぜひ見てみてください。



HPVワクチンの効果が高い小6～高1までの女子が定期接種の対象で、その間は無料で接種できます。3回の接種を全て無料で接種するためには、高校1年生の女の子は、9月までに1回目を接種することになります。1997～2005年生まれの女性は2022年4月から3年間特例で無料接種できます。対象者は各市町のHPも確認してみましょう。男性にもHPVワクチンは有効ですが、現在は年齢に関わらず自費となります。

厚生労働省の方針では、新型コロナウイルスのワクチンとそれ以外のワクチンの接種は2週間以上あけること、となっています。コロナワクチンは自治体によって接種できる時期が異なると思いますが、どちらを先に接種しても、有効性に差がでるということはないと考えられます。今年、HPVワクチンとコロナワクチンの両方の接種を検討している方で、どうしてもいかに悩む場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。