

保健だより 6月号

雨の日が増えてきました



令和6年5月29日
布佐中学校 保健室

だんだんと気温が上がっている中、天気が不安定な梅雨の季節になりました。最近の保健室は、頭痛の人でにぎわっています。気圧の変化によるもの、スマホやゲームの使い過ぎによるもの、寝不足によるものなど理由は様々です。部活やテストで忙しい時期ですが、いつもより30分早く寝ることから取り組みましょう。

6月の行事予定

6月4日(火) 尿検査2次予備日 **対象者** 最後のチャンスです。忘れずに提出しましょう。

※ 夏に対象者に行う東葛駅伝心電図検査、秋ごろ1年生対象に行う脊柱側弯症検診は、日程が決まりましたらお知らせします。

HPV ワクチンを知ろう



HPV ワクチンとは...?

子宮頸がんの原因になる「ヒトパピローマウイルス (HPV)」の感染を予防するワクチンです。日本では現在、小学校6年生から高校1年生までの女子が無料で受けることができます。海外では、男女ともに無料で受けるところも増えています。

○子宮頸がんとは



子宮の入り口にできるがんで、日本では毎年新たに約1万人が発症し、約3,000人の女性が亡くなっています。出産の時期である20-30代の罹患率・死亡率が増えています。

○男性は打たなくていいの？

中咽頭がん、肛門がん、尖圭コンジローマなどの原因と考えられているHPVへの感染予防が期待できます。また、パートナーを感染させてしまうリスクを減らすこともできます。



がんは一生のうちに、2人に1人はかかると言われ、身近な病気です。HPV ワクチンは中学生のうちからできる、がん予防の一つと言えます。

保護者の方へ

HPV ワクチンは以前、積極的な接種の勧奨が控えられていました。しかし、令和3年11月、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会において、HPV ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められました（我孫子市HPより一部抜粋）。

特に初交前の接種により、(ワクチンで予防できる型の) 感染の9割ほどを予防することができるとされています。厚生労働省のリーフレット等をよくお読みになり、ワクチンの有効性とリスクを十分理解した上でご判断ください。

飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

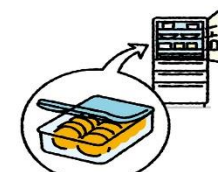
ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限 ○○年○○月○○日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

知っておこう!! 暑さ指数(WBGT)



梅雨が明けると暑さが本格化します。夏にかけて増える熱中症は、気温だけでなく湿度や風なども影響することから、「暑さ指数」で危険度を判断します。布佐中でも校庭や体育館に測定器が設置してあるので、確認してみてください。

暑さ指数が低くても、熱中症になることもあります。体調の変化に気を配り、こまめな水分補給や休憩など対策をしましょう。