

みなさん夏休みは楽しく過ごせたでしょうか？行事も多く、忙しい2学期です。元気に過ごせるように自身の健康、生活を見直してみましょう。

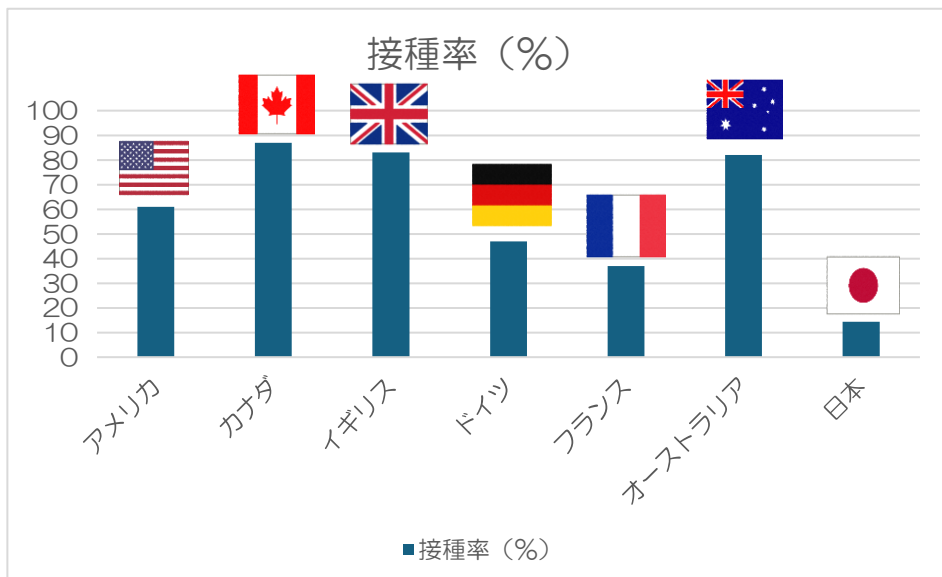


公費によるHPVワクチンは2025年3月まで！

接種は合計3回で、完了するまでに6か月かかるため、今年の9月までに接種を開始することをご検討ください。

HPV ワクチンとは？

HPV ワクチンは、子宮頸がんを起こしやすい HPV(ヒトパピローマウイルス)の一部の感染を防ぐことができます。副作用は接種部分の痛みや腫れ、赤みが主です。重篤な症状はワクチンを受けた1万人あたり約3~5人(原因がわからないものも含む)と報告されています。しかし、世界保健機関(WHO)が HPV ワクチンの接種を推奨しており、2022 年 12 月時点では、120 か国以上で公的な予防接種が行われています。カナダ、イギリス、オーストラリアなどの接種率は8割以上です。



子宮頸がんについて

がんの中には、ウイルス感染がきっかけでおこる“がん”もあります。その1つが子宮頸がんです。子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが“一生に一度は感染する”と言われているウイルスです。感染しても、ほとんどの人が自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。感染を防ぐことががんにならないための手段です。



日本では毎年、1万人以上の女性が子宮頸がんになり、毎年、3000人以上の女性が亡くなっています。患者さんは20歳代から増え始めて、30歳までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も、1年間に約1000人います。

子宮頸がんを苦しまないためにできること

① 今からできること

HPV ワクチンの接種



② 20歳になったらできること

定期的に検診を受ける



HPV ワクチンを希望する場合は

対象の方には、お住まいの市町村から接種券が届いています。お手元にない場合は、市町村にお問い合わせください。

HPVワクチン接種について
もっと詳しく知りたい方はこちら

厚生労働省ホームページ

厚生省 HPV 検索



HPVワクチンに関する
よくあるQ&Aはこちら



生徒保健活動リーダー研修会が行われました！

令和6年7月29日(月)に令和6年度佐賀県高等学校生徒保健活動リーダー研修会が開催され、本校からも1年生の生徒保健委員2名が参加しました。講演や各地区の実践発表を聞き、自身の健康について考え直すとともに、保健委員として学校で何ができるのか学び合うことができたのではないかと思います。

講演は、佐賀県健康福祉部健康福祉政策課健康づくり・歯科保健担当の尾形様より「知って守ろう！お口の健康」をテーマに演習を含めてお話がありました。講演の内容を少しご紹介します。



Q 歯ブラシはどのくらいで交換？

使用頻度にもよりますが、約1か月で毛先が広がり適切に汚れを除去できなくなります

また、いくら歯ブラシの使用後、乾燥をさせてもブラシの毛束の根元には菌が繁殖します。

Q 歯ブラシの持ち方は？デンタルフロスや歯間ブラシは使ったほうがよい？

持ち方は、ペン grips (鉛筆持ち)。圧を調節しやすく、細かく動かすことができます。

デンタルフロスや歯間ブラシをうまく利用すると、汚れの90%を取ることができます。



Q 歯磨きの後は、何回うがいをする？

はみがきの後は、歯磨き粉を軽く吐き出すのみ。うがいをする場合は少量の水(ペットボトルのふた1杯)で1回のみ。

Q 歯磨き粉は何を気にして購入する？また、使う量は？

歯の質を強くするためフッ化物が高いものを選びましょう。

歯磨き粉の量は、歯ブラシの毛の部分全体にのるように(1.5~2cm)出します。



学校保健安全委員会を開催しました。

令和6年8月27日(火)に第1回学校保健安全委員会を開催しました。今年度の健康診断結果、1学期の保健室来室・欠席についての統計を中心に職員・学校医・学校薬剤師で話し合いを行いました。統計の内容につきましては、今後の保健だより等に掲載していきます。

学校医の藤井先生、学校薬剤師の辻先生からもコメントをいただきましたので、2学期以降も生徒の皆さんが安心して元気に学校に通うことができるように改善、対応をしていきたいと思っています。

運動器検診(脊柱側弯や胸郭異常等をみつける検診)は、プライバシー配慮のため行うのが難しい。そのため、保護者による事前調査をしっかりと行ってほしい。

新型コロナウイルス感染症を疑った場合は、感染防止のため検査を受けたほうが良い。また、マイコプラズマ感染症や手足口病も流行しているため、引き続き基本的な感染対策が必要。



藤井億秀先生



これから夕方などに暗くなる季節となるため、廊下などの照明に改善が必要。

辻 麻依子 先生



保健室からの

お知らせ

以下のいずれかに当てはまる人は、保健室まで報告に来てください。

- ① 1学期の健康診断結果を受け、受診をした人
- ② 夏休みに、登下校中・部活動中等に熱中症・怪我により受診をした人