

ほけんしつだより

かしこいからだ と タフな心を

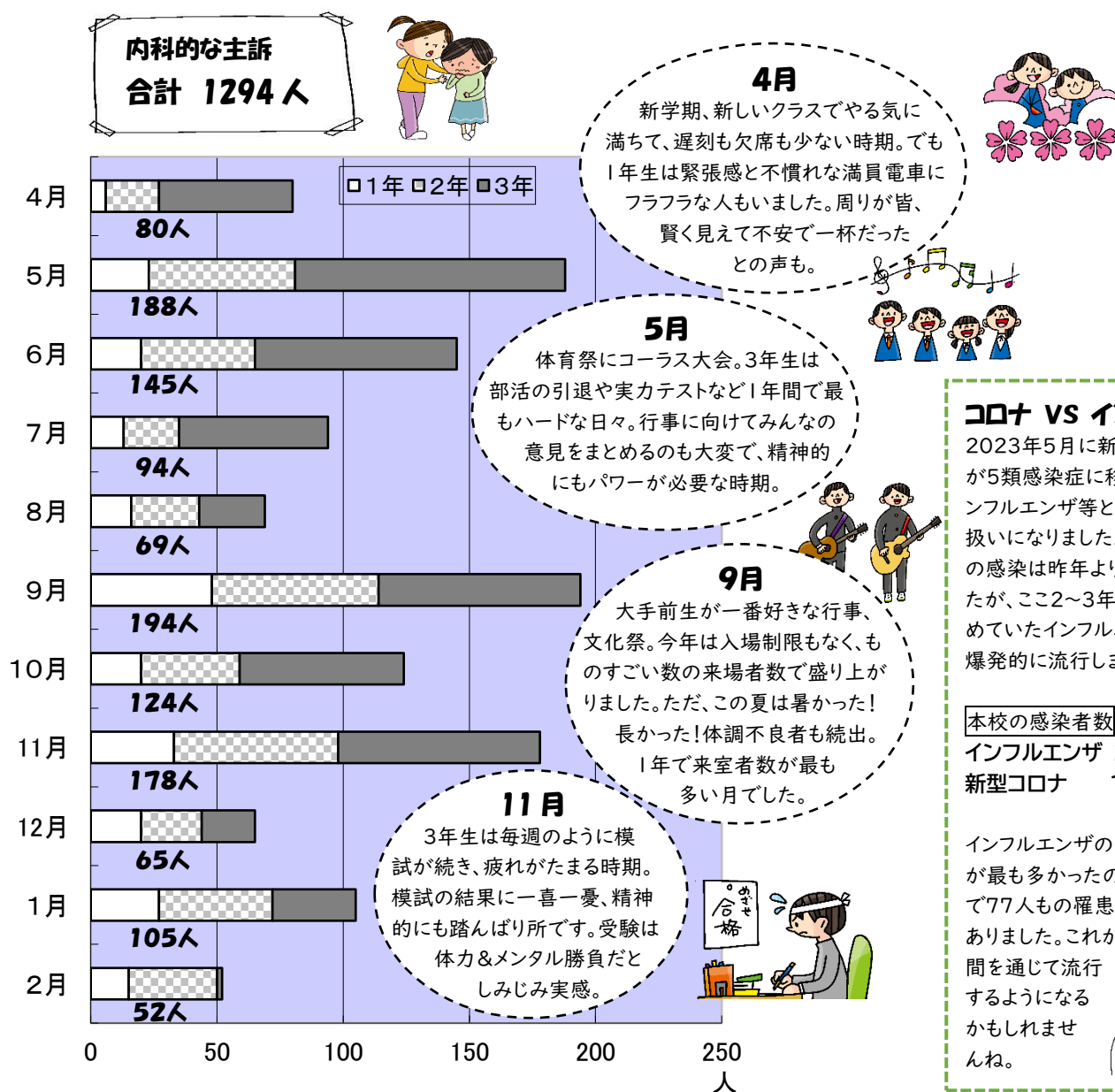
大阪府立大手前高等学校

No.11

2024年3月

*** 1年間の保健室の来室状況から ***

この1年間、健康に過ごせましたか？保健室にどのくらいの方が来室したか、月別にグラフにしてみました。どの時期に体調を崩しやすいのか、けがをしやすいのか、振り返りながら、新年度に向けて体力・気力を充電していきましょう。



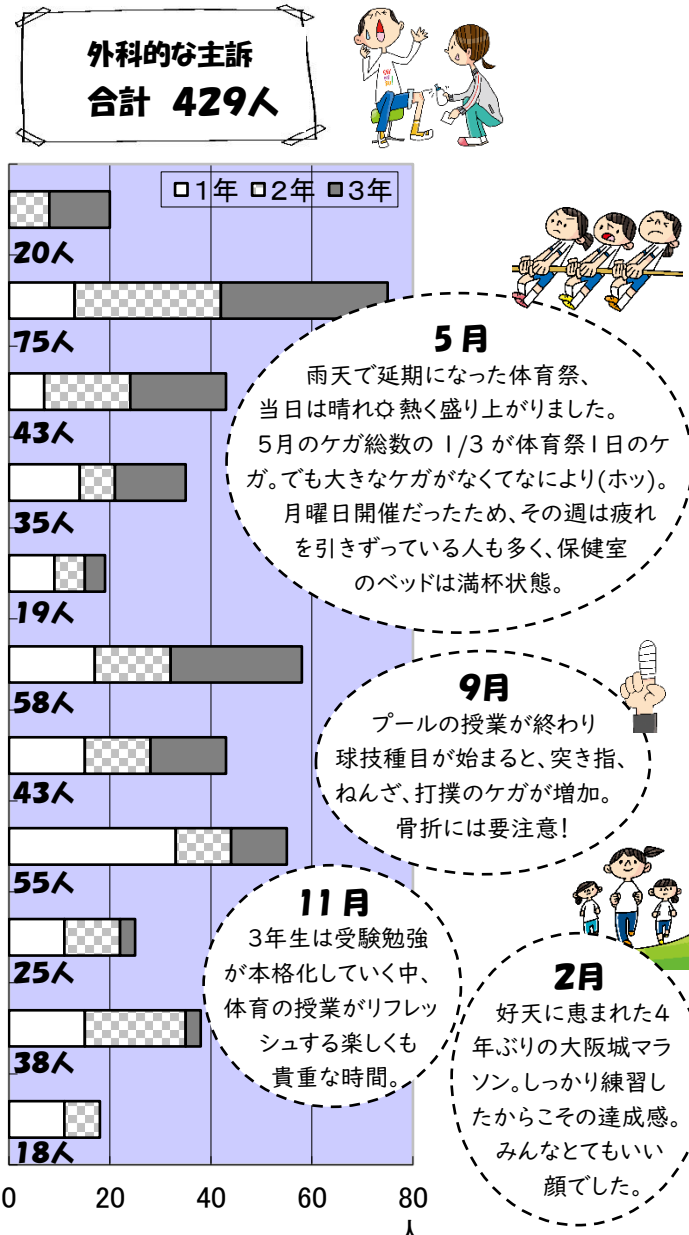
コロナ VS インフル
2023年5月に新型コロナが5類感染症に移行し、インフルエンザ等と同様の扱いになりました。コロナの感染は昨年より減りましたが、ここ2~3年影を潜めていたインフルエンザが爆発的に流行しました。

本校の感染者数
インフルエンザ 247人
新型コロナ 145人

インフルエンザの感染者が最も多かったのは9月で77人もの罹患報告がありました。これからは、年間を通じて流行するようになるかもしれませんね。

春休み、何して過ごす？

ついこの前、入学、進級したと思っていたら、もう1年の締めくくりの日が来てしまいました。毎日がむしゃらに過ごし、あっという間の濃い日々だったのではないのでしょうか。時には息切れしたり、疲れがたまって朝起きるのが辛いなあ...ということもあったのでは？1年間よく頑張りましたね！夏休みより長いお休みのこの期間(もう半分近く過ぎてしまいましたが△)は、ぜひ、新年度に向けて心とからだを整える時間にしてください。こなさないといけない課題もあるでしょうが、勉強に追われるのではなく、自分から勉強を手なずけていく(攻めていく)心意気で。この春休みが充実した毎日になるよう祈っています。



春休みにしてほしいこと

◇思いっきり、心とからだのリフレッシュ

時間ができたらやりたいなと思っていたことを、1つでも2つでもやってみよう。



◇身体のメンテナンス

歯科や眼科などで治療勧告をもらっていたのに先延ばしにしていた人は、新年度に持ち越さず、治療に行きましょう。

体の痛みが気になっている人は、適切な病院で診てもらいましょう。定期的に、主治医で検査などをしてもらっている人も、忘れずに受診しましょう。

◇新年度に向けての準備

4月からはまた忙しい日々が待っています。今のうちでできることは準備しておきましょう。ワクワクした気分でスタートできるよう、何かテンションが上がるようなものを用意するのもいいかも。(気分一新、新しい文房具でも買ってみる?)

高校1年生、2年生の女子へ

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症のワクチンについて

～あなたと関係のある“がん”があります～
子宮けいがんを予防するために



みなさんの中には、「がん」と言われても、「まだ自分には関係ない」と思っている人もいません。しかし、子宮けいがんは、若い世代の女性のがんの中で多くを占めるがんです。

■子宮けいがんは、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はウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまう人がいます。



女性の多くが HPV に
“一生に一度は感染する” と言われています

がんになる場合
もあります

■どのくらいの人が子宮けいがんになるの？

<一生のうち子宮けいがんになる人>
1万人当たり132人

2クラスに1人くらい

<子宮けいがんできつくなる人>
1万人当たり34人

10クラスに1人くらい

■将来、子宮けいがんできつまないために今できること

1. 今からできること



ワクチン接種



日本では小学校6年～高校1年相当の女子を対象に子宮けいがんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンの接種を公費・無料で受けることができます。HPVの感染を防ぐことで、将来、子宮けいがんを予防できると期待されています。

2. 20歳になったらできること



定期健診

HPV ワクチンを受けていても、子宮けいがん検診は必要です。定期的に検診を受けて、早期発見・治療することが大切です。



高校1年生の女子へ

現在の高校1年生には、定期接種(公費負担・無料)が実施されています。詳しくは厚生労働省のHPの資料をご覧ください



○小学6年生～高校1年生相当の女子と保護者の方へ大切なお知らせ
【概要版】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000901219.pdf>

*さらに詳しく説明した【詳細版】もあります

高校2年生の女子へ

現在の高校2年生は、厚生労働省が平成25(2013)年6月から令和4(2022)年3月まで「積極的勧奨」を中止していた年代です。令和4(2022)年4月に再開された時点で、接種の機会を逃したキャッチアップ対象者として、公費負担・無料でワクチンを接種することができます。詳しくは厚生労働省の資料をご覧ください



○平成9年度生まれ～平成19年度生まれまでの女性へ大切なお知らせ

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000918718.pdf>

注目!

予防接種を公費負担・無料で受けられる期間について

現在の高1、2年生は、無料で接種できる期間は、いずれも令和7年3月までです。HPV ワクチンは3回の接種を行う必要があり、期間は6ヶ月が必要です。遅くとも、1回目の接種を令和6年9月末までに開始する必要があります。

すべてのワクチンには、効果とリスクがあります。まずは厚生労働省のHPなどで子宮けいがんや HPV ワクチン、子宮けいがん検診について知ってください。

ワクチンは本人及び保護者の意思で接種の判断を行うことが大切です。様々な理由によって、ワクチン接種をすることができない人や、望まない人がいることにも理解が必要です。

