

新年度が始まり約2か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？この時期は自分では気が付かないうちに、心身ともに疲れが溜まりやすいです。疲れている時こそ、睡眠、食事をしっかりと規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に気を付けよう！

新1年生が入部し、運動部のみなさんは高校総体に向け本格的な練習がスタートしたと思います。また、日中の気温が上がり、体育の授業中に汗をかくことも増えたのではないのでしょうか。最近、保健室では体育終わりに体調不良で来室する生徒が増えています。正しい熱中症対策をして、元気に学校生活を送りましょう。

熱中症予防には、水分と塩分摂取が大切！

○水分補給のポイント

のどが渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。

運動中は、水やお茶だけではなく、スポーツドリンクも飲むようにしましょう。



○塩分補給のポイント

塩分補給に1番大切なのは食事をとることです。

食事をとることで、水分と塩分を補給できます。

特に朝食は、熱中症予防にとても大切です。

毎日しっかり食べましょう。



朝食には、みそ汁がおすすめ！
食欲のない朝は、みそ汁だけでも飲んでみてください。

人は、寝ているだけでも約700mlの水分が失われます。そのため、朝起きた時には脱水状態になっています。朝食をとらないまま運動すると、さらに熱中症・脱水症を起こしやすくなります。



部活動中のけがに注意



こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない
作業や行動

イライラ
している

限界を
超えている

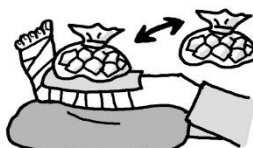
急いでいる

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、
Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる
凍傷に注意！



氷はタオルの上から当て、
患部の感覚がなくなったら、
いったん氷を外す
(感覚が戻ったらまた冷やす)。

圧迫しすぎによる
血流や神経の障害に
注意！



ときどき指先などをつまんで
感覚を確かめたり、皮膚や
ツメの色をチェックする。

HPV ワクチンを知っていますか？

先日、検診に来ていただいたお医者さんから、女子生徒に対して HPV ワクチン接種のことを案内してほしいと言われました。

HPV ワクチンってなに？

子宮頸がんを予防するワクチンのことです。子宮頸がんとは、女性の子宮頸部にできるがんのことです。子宮頸がんの発生にはヒトパピローマウイルス (HPV) と呼ばれるウイルスが関わっています。

このウイルスは、子宮頸がんの患者さんの 90% 以上で見つかることが知られており、HPV が長期にわたり感染することでがんになると考えられています。

HPV ワクチンを接種することで、HPV への感染を防ぐことができ、子宮頸がんの予防につながります。

現在、12 歳～16 歳までの女子は無料で HPV ワクチンを接種することができます。安全性への懸念から、平成 25 年から 8 年間、ワクチンの積極的勧奨を差し控える期間がありました。



ワクチンは安全なの？

ワクチン接種後に報告された多様な症状について、ワクチンとの因果関係がないことが認められています。HPV ワクチンは、筋肉注射という方法で注射します。注射をした部分の腫れや痛み、赤みなどの症状が起こることがあります。まれに副反応として重い症状が出ることもありますが、確率は低く専門の医療機関に相談し、適切な処置をしてもらうことができます。

高校1年生のみなさん

小学校6年生～高校1年生の女子は、HPV ワクチンを無料で受けられます。まだ摂取していない生徒は、1年生のうちに3回接種を完了させておきましょう。

高校2、3年生のみなさん

HPV ワクチンを3回接種していない場合、無料で受けることができます。すでに1回、2回接種したことがある人も同様に、無料で受けることができます。ただし、無料で受けられるのは、令和7年3月までです。なるべく早く摂取しましょう。



むつ市・大間町で摂取可能な病院

- | | | | |
|--------------------|---------|-----------|---------|
| ○ 大間病院 | ① 7月10日 | ② 9月11日 | ③ 1月15日 |
| ○ 菊池医院 | | ☎ 24-1276 | |
| ○ 北村医院むつレディースクリニック | | ☎ 22-2135 | |
| ○ ちば小児科アレルギー科クリニック | | ☎ 33-8001 | |
| ○ とんぐりこどもクリニック | | ☎ 24-5656 | |
| ○ ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック | | ☎ 23-0033 | |
| ○ 前田内科医院 | | ☎ 34-5272 | |
| ○ むつ女性クリニック | | ☎ 24-3151 | |
| ○ むつ総合病院 | | ☎ 22-2111 | |
| ○ 川内診療所 | | ☎ 42-2211 | |

みなさんの自宅に、個別で HPV ワクチンのお知らせが届いていると思います。詳細はお知らせをご覧ください。

3 回のワクチン接種完了までには最短6か月かかります。計画的に摂取しましょう。