



青森県立大間高等学校
保健室
令和7年10月16日発行

インフルエンザについて

朝晩が冷えるようになり、体調を崩しやすい季節になりました。これからの季節に注意したいのがインフルエンザです。特に、就職・進学試験を控えている3年生は、感染症を予防し体調管理に気をつけていきましょう。

① インフルエンザって？

感染すると、高熱、頭痛、関節痛、強いだるさが急にでるのが特徴です。感染力が非常に強いです。

② 感染の仕方

- ・くしゃみ、咳による「飛沫感染」
- ・ウイルスがついた手すりやドアノブに触れる「接触感染」

③ 予防の仕方

- ・手洗い・うがい：特に登校後、食事前
- ・マスク：人が多い場所では咳エチケットとしても大切
- ・睡眠と食事：免疫力を下げない生活習慣

新型コロナウイルスも
予防法は同じです！！

④ 感染したかも？と思ったら

- ・無理して登校しない
- ・早めに病院を受診する
- ・登校の目安は、「解熱後2日」、「発症から5日」を過ぎてから



10月10日は目の愛護デー

👓 若者の「近視」が増えている？！

近視とは、近くのは見えても遠くのがぼやけて見える状態をいいます。近視が強くなると、網膜剥離や緑内障、近視性黄斑変性症などの失明するおそれのある病気のリスクを高めます。そのリスクは、網膜剥離が13倍、緑内障が3倍、近視性黄斑変性症が845倍です。

近視を進行させないようにするためには、①1日2時間は屋外で過ごし太陽の光を浴びる。②近くを見続けないようにする。③遠くが見えないことを放置せず眼科を受診する。ことが大切です。

将来の「見える」を守るために今のうちから自分の目を大切にしましょう。

参考：R7.9.28「目の健康講座」より

「大切にしたいおとなの目、こどもの目～アイフレイルと近視のお話～」はら眼科 院長 原 信哉先生



生理とピルについて



先日、あおり女性ヘルスケア研究所の蓮尾豊先生という方の講演を拝聴させていただきました。蓮尾先生は産婦人科医として中学校・高等学校での性教育や低用量ピル普及のための活動などをされています。蓮尾先生から学んだことを皆さんにもぜひ共有させてください。

女性は12歳から50歳まで**38年間**も生理

生理痛やPMS（月経前症候群）が伴い、日常生活やキャリアにも影響を与える。

「ピル」という選択肢



ピルは避妊薬なので自費診療（1ヶ月分2,500円前後）

ピルと同じ成分で保険診療が可能な薬もある＝**LEP製剤**

LEP製剤は1ヶ月分1,000円以下の薬も！

青森県の全市町村で18歳まで通院の医療費は無料→**LEP製剤も無料**

ピルの効果

- ・避妊効果
- ・生理痛がなくなる、軽くなる。
- ・生理不順が治る・経血量が減少する。
- ・PMSが軽快する。
- ・卵巣がん・子宮体がんが減少する。
- ・良性の乳腺疾患が減少する。
- ・ニキビが軽快する。
- ・月経開始日が前もって確実にわかる。
- ・月経開始日を自由に変更できる。
- ・月経回数を自由に減らせる。

など

ピルの副作用

・悪心・嘔吐

・頭痛

・不正出血

・血栓症のリスク

→低用量ピルはホルモン量が少なく血栓症のリスクも低い。

など

☆受診時に医師から、副作用のことや現れたときの対応について説明があります。

副作用が現れた場合にはすぐにかかりつけ医に相談しましょう。

〈一般的なピル処方の流れ〉

産婦人科、婦人科、ピルを扱う内科を受診→問診→体重・血圧測定 **※内診は不要！**

☆ピルは医療用医薬品のため、必ず医師の診察と処方が必要です。オンライン診療でも入手は可能ですが、海外製のものの場合もあるので対面での診療をおすすめします。

蓮尾先生は、一人でも多くの女性へ、産婦人科への受診やピルの服用を通して生活の質を高めることができることを知ってほしいとお話しされていました。生理に関することで悩みを抱えている人は、まずは相談だけでもよいと思いますので受診をしてみることをおすすめします。