



レインボー Rainbow

令和4年度 No.2
夏休み号
京都西山高等学校
保健室

明日から夏休みですね。7月に入り、新型コロナウイルスの感染者が急増しています。

手洗い、マスク、密を避けるなどできることを続けていきましょう。体調の悪い時は無理をせず、休養しましょう。

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間です。休むことも大切ですが、メリハリのあ
る充実した夏休みを送ってください。始業式にみんなの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方について

◎検温は毎日行いましょう。発熱、風邪症状がある場合、外出は控えましょう。

◎夏休み中も Forms の入力をお願いします。

特に、部活動、夏期セミナー、その他活動で登校する人は、登校前の健康観察を忘れずに!

◎夏休み中も生活リズムを整えましょう。

◎朝ごはんをしっかり食べ、水分をこまめに飲み、暑い時は無理をせず、熱中症に気を付けましょう。



夏休み中に治療を済ませよう

6月末に健康診断の結果を返却しました。

前回と比べてどうでしたか?

健康診断の結果は、今の自分の体の状態を知るための大切な情報です。

治療・再検査が必要な人には、受診勧告書を一緒に配付しています。

時間のある夏休みがチャンスです!この機会に、治療を済ませておきましょう。



日本スポーツ振興センター(災害給付制度)について

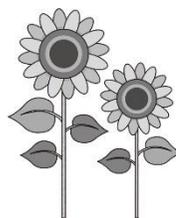
入学時にみなさんは日本スポーツ振興センターの保険に加入しています。

学校管理下(授業中、登下校時、部活動など)でけがをして病院を受診した場合、

申請をすると給付金が支払われます。

学校管理下でけがをしてまだ申請用紙を取りに来ていない人や、

申請用紙をもらったけれどまだ提出していない人は早めに保健室まで来てください。



夏の生活を 見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎ に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり
とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

クーラーの
設定温度が
低すぎ
→ 外気温との差に注意!

体を動かさず
ダラダラしすぎ
→ 運動不足に注意!

遅い時間まで
夜更かししすぎ
→ 睡眠不足に注意!

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

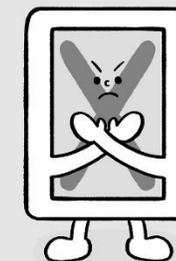
断り方(断る理由)の例

NO!

- 法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)
- 健康に悪いから
(病気になるから)
- 集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから
- 体の発育・発達に影響するから
- やめられなくなるから
(依存症になるから)
- 自分だったら、なんと断るか考えてみよう!

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの
人々とやりとりできる SNS。便利に楽
しくコミュニケーションできるツール
ですが、基本のルールやマナーを
知らないと、言葉の行き違いから思
わぬトラブルが起こったり、危険な
ことに巻き込まれたりする恐れが
あります。悲しく辛い思いをしない
ように、次のことを守ってください。



- ①人の悪口を言ったり、批判したり
しない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、
学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手に
アップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束を
しない



夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症についてポイントをおさらいしましょう。

熱中症に注意が必要なとき

環境要因

- ・気温・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった

身体要因

- ・寝不足
- ・朝食を食べていない
- ・暑さに慣れていない

行動要因

- ・激しい運動
- ・長時間の運動
- ・慣れない運動
- ・水分、塩分を補給していない



熱中症の症状と対応

I度(軽症)

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り
大量の発汗、手足のしびれ
※意識ははっきりしている

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。
誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ。



II度(中等症)

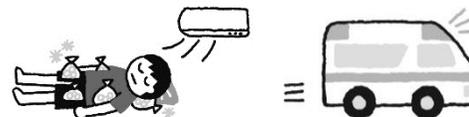
吐き気、嘔吐、頭痛(頭ががんがする)
倦怠感、意識がなんとなくおかしい

すみやかに医療機関を受診しましょう。
受診までの対応は軽症と同じです。
意識状態が悪い時は無理に水を飲ませません。

III度(重症)

意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱い

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



参考:厚生労働省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

正しく知ろう 子宮頸がんとHPV ワクチン



ウイルス感染で起こる子宮頸がん

「がんはタバコでなるんでしょ?」「大人がなるものだから関係ない」と思っていませんか? 実は、ウイルス感染が原因で起こるがんがあります。そのひとつに、子宮頸がんがあります。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、“女性の多くが一生涯に一度は感染する”といわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人ではウイルスは自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんになり、毎年、約2,900人の女性が亡くなっています。

HPV ワクチンの効果とリスク

HPV ワクチンを接種すると、HPV に対する抗体が体内でつくられ、HPV の感染を防ぎます。公費で受けられる HPV ワクチンは、子宮頸がんの原因の 50~70%を防ぎます。

HPV ワクチンの接種後には、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。まれに、重いアレルギー症状や失神系の症状が起こることもあります。

ワクチンが原因かわからないものも含めて、接種後に重篤な症状として報告があったのはワクチンを受けた1万人あたり約6人です。

ワクチンは合計3回接種しますが、1,2回目で気になる症状が現れたら、それ以降の接種をやめることができます。気になる症状が現れたら、医師に相談しましょう。

1997-2005 年度
生まれの女性は、
2025 年 3 月まで
無料で接種できます

HPV ワクチンは定期予防接種で、「小学6年生~高校1年生の女の子」は無料で接種できます。(自費の場合、全3回5~10万円)
しかし、国が積極的に接種を推奨していなかった時期に打ち逃した人は、2025年3月までは無料で接種することができます。
接種を希望している人はなるべく早く接種しましょう。

・・・男性への HPV ワクチンの効果・・・

肛門がんや中咽頭がんなど男性に起こるがんや、尖圭コンジローマという性感染症を予防できると考えられています。そして、男性が HPV ワクチンを接種することは、大切なパートナーを病気から守ることもつながります。9歳以上の男性が接種可能で、接種する場合は年齢に関わらず自費になります(5~10万円)。アメリカやイギリス、オーストラリアなど約40の国と地域では、男性にも公費助成をしています。

参考:①厚生労働省「小学校6年~高校1年相当 女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」、「キャッチアップ接種リーフレット」②みんパピ!みんなで知ろう HPV プロジェクト