



レインボー Rainbow

令和5年度 No.2
夏休み号
京都西山高等学校
保健室

もうすぐ夏休みですね。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、換気などできることを続けていきましょう。そして、体調の悪い時は無理をせず、休養しましょう。

蒸し暑い日が続きます。不規則な生活は熱中症の原因にもなります。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

バイトは
ほどほどにね

◎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。

◎感染症にかかったな…と思ったら、病院を受診し、周りの人にうつさないように、飲食は一緒にしない、マスクなどのエチケットや手洗い等の感染対策をとりましょう。



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。健康診断はスクリーニング検査ですが、早めの対応が大切です。今の自分の体の状態を知るための大切な情報をぜひ活かしてください。

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。

もうすでに、受診して治療を済ませている人もいます。

時間のある夏休みがチャンスです!この機会に、治療がまだの人は済ませておきましょう。

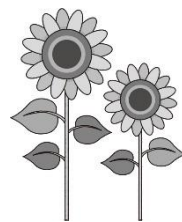
日本スポーツ振興センター(災害給付制度)について

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。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

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
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、一部の人ががんになってしまうことがあります。

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2~3回で5~10万円/回)

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。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83%を防ぎます。接種を希望している人はなるべく早く接種しましょう。

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

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みんなパピ!みんなで知ろう HPV プロジェクト

