



秋が深まり、日が暮れるのも早くなりました。気温の低下とともに、「朝起きづらい」「疲れが溜まりやすい」と感じている人も多いのではないのでしょうか？

11月は、語呂合わせでいろんな「いい〇〇の日」があります。皆さんも楽しみながら自分の生活を振り返ってみてくださいね！

11月の「きょうは何の日？」

🍁 **11月1日** いい姿勢の日

🍁 **11月8日** いい歯の日



あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯肉部の形(○で囲んだ部分)、
③感覚、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



歯肉炎



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

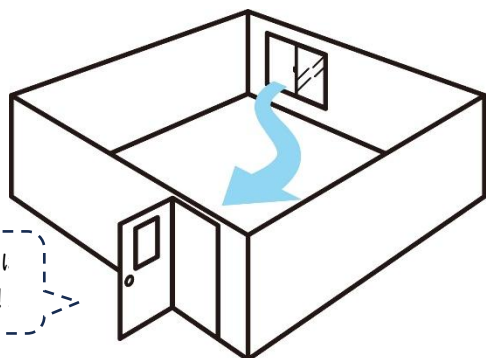
🍁 **11月9日** 換気の日～(いい空気)の語呂合わせから～

その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう



これからの季節、
保健室には
この換気不十分による
頭痛、気分不良での来室が
多くなります。
教室の換気をお願いします！！

学校での感染症予防に
換気がとても大切です！



換気の際は、**2カ所、2方向、対角線上**にある窓を開けると効率的に空気が循環します。風が入りにくい時は、入口側の窓を小さく開け、出口を全開にしてみてください。

※その他の感染症予防として・・・

手の甲

手のひら



手洗い

➔ 洗い残しが多い箇所です。
取っ手など、いろんな所を触っている手。
自分の口元なども無意識に触っていますよ。
丁寧な手洗いをお願いします。

マスクの着用

あごマスク、鼻マスク、見かけます。しっかり口と鼻を覆い着用しましょう。あなたと周りを感染症から守るグッズです。



🍁 **11月26日** いい風呂の日

シャワーだけで済まらず、湯船に浸ると体も芯から温まり、心身の疲れがとれますよ。
特にこれからの時期、体の冷えが怪我や月経痛の増強、免疫力低下に繋がります。
体を冷やさない！は鉄則です！ 体の「首」がつく部位を温めると効果的！(首、手首、足首)



🍁 他に **11月12日**(いい皮膚の日)や **11月10日** いいトイレの日があるそうです。面白いですね。皆さんも探してみてくださいね。



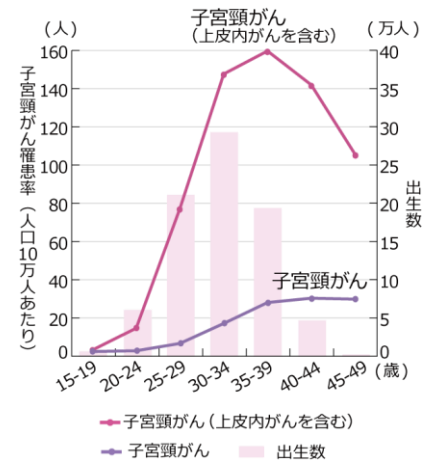
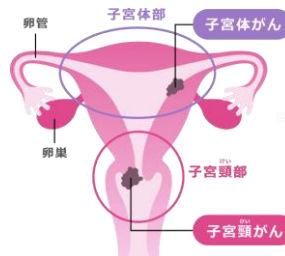
11月＊子宮頸がん予防啓発月間



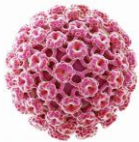
「子宮頸がん」と聞くと、これまで何度か「子宮頸がんワクチン」を受けましょう、と女子の皆さんへ広報されていたことを思い浮かべると思います。しかしながら、最近になって俳優の風間俊介さんが出演するテレビCMで『HPV、それは僕らの未来に関係すること。』と男子高校生が考えている姿が見られるようになりました。そう、**男子の皆さん**にとっても大切なことなんです！

【「子宮頸がん」とは】

子宮の入り口にできるがんのこと。**自覚症状がないまま進行**する特徴がある。右のグラフでも分かるように、発症年齢のピークが女性の出産年齢と重なり、子育て世代の母親が子どもを残して亡くなるケースもあることから「マザーキラー」とも呼ばれている。若い皆さんにも身近な病気ですね。



【「子宮頸がん」の原因】



ヒトパピローマウイルス
Human Papilloma Virus (HPV)

ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染。HPVには200種類を超える型(タイプ)がある。子宮頸がんだけでなく、**男性がかかる病気の原因にもなる。**感染しても症状が出ないことが多く、気づかいうちに感染し、さらに他の人に感染させる可能性がある。特に16型と18型の癌化するスピードは速く、罹患者でも16型と18型の感染が多く確認されている。

【「HPV」の感染経路】

主に**性交渉**。HPVは男女ともに存在し、皮膚や粘膜にある細胞に感染する。**コンドームでは予防しきれない。**海外の報告では、性交渉の経験がある男性なら91.3%、女性なら84.6%の人が一度は感染する言われている。

【「HPV」その他の影響】

女性では「外陰がん」や「膣がん」を引き起こすこともある。また、**男女問わず「肛門がん」や「尖圭コンジローマ」という性器や肛門周囲にできるイボの病気の原因**にもなる。他にも「中咽頭がん(舌根、口蓋、扁桃、中咽頭)」もHPV感染が関連している。

【私たちにできる予防と対策】

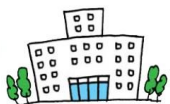
「子宮頸がん」は**予防、対策ができる病気**でもある。一つは「**HPV ワクチン**」の接種、もう一つは「**子宮頸がん検診**」。



HPVワクチン接種

【HPV ワクチン】

HPVの感染を防ぐために接種する。全部で2～3回の接種を6ヶ月程度で完了させる。現在、12～16歳女子を対象とした**定期接種**となった。**現女子高校生はキャッチアップ対象**



子宮頸がん検診

【子宮頸がん検診】

20歳を過ぎたら検診を定期的に受けることが推奨されている。**ワクチンを接種していても、100%かからないとは限らないことや、初期の自覚症状が出にくいことから、検診を受けることはとても重要。**公費等で受けられるよう取り組んでいる自治体もある。福井県は20歳以降、定期的にハガキが届きます❤️

『HPV、それは僕らの未来に関係すること。』

HPV 男女



参考・引用

・子宮頸がん予防情報サイト | もっと知りたい子宮頸がん予防 ※「HPV 男女」で検索

[https://www.shikyukeigan-yobo.jp/?utm_source=yahoo&utm_medium=sem&utm_campaign=SEM_Yahoo_lp-](https://www.shikyukeigan-yobo.jp/?utm_source=yahoo&utm_medium=sem&utm_campaign=SEM_Yahoo_lp-top&utm_term=hpv&utm_content=SEM_Yahoo_lp-top&utm_id=SEM_Yahoo_lp-top)

[top&utm_term=hpv&utm_content=SEM_Yahoo_lp-top&utm_id=SEM_Yahoo_lp-top](https://www.shikyukeigan-yobo.jp/?utm_source=yahoo&utm_medium=sem&utm_campaign=SEM_Yahoo_lp-top&utm_term=hpv&utm_content=SEM_Yahoo_lp-top&utm_id=SEM_Yahoo_lp-top)

・子宮頸がんその他のヒトパピローマウイルス(HPV) 関連がんの予防 | 国立がん研究センター <https://www.ncc.go.jp/html/icc/hpvcancer/index.html>

・かがやきスクール「おとなになるまでに知っておきたいこと 女性のカラダと健康のこと」