ほけんだより　11月

福井県立三国高等学校　保健室
令和8年11月　発行

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。いい〇〇を心がけ、前向きな気持ちで過ごしましょう。

他にもありますか？
皆さんも探してみてくださいね。



11月1日　いい姿勢の日



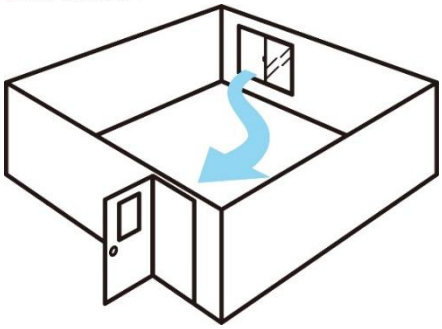
11月8日　いい歯の日





11月9日　換気の日～(いい空気)

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。





教室の換気をお願いします！！
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。

11月26日　いい風呂の日

シャワーだけで済まさず、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)



「換気」「冷やさない」と併せて実施したい感染症予防

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。しっかりロ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。

インフルエンザ予防接種

今年は早めに流行期に入ったインフルエンザですが、予防接種を考えている人は、これからでも大丈夫です。接種後、効果がでるまでに約２週間程度、効果持続は５ヶ月ほどと言われています。予防接種は、感染を完全に防ぐものではありませんが、重症化を防ぐ効果があります。



インフルエンザの特徴的な症状「急な発熱」「関節痛」「全身倦怠感」「喉の痛み」があれば医療機関へ

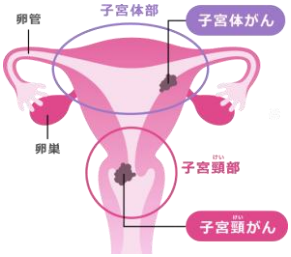
【裏面】11月子宮頸がん予防啓発強化月間特集→→→

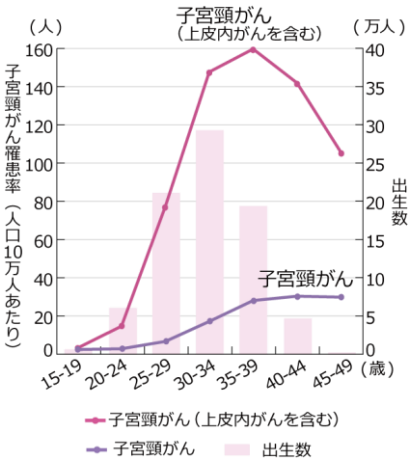
11月＊子宮頸がん予防啓発月間

「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、近年、**『HPV、それは僕らの未来に関係すること。』**と男子高校生も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！

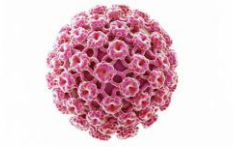
【「子宮頸がん」とは】

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、気づかないうちに感染し、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(せんけい)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-top&utm_term=hpv&utm_content=SEM_Yahoo_lp-top&utm_id=SEM_Yahoo_lp-top
・子宮頸がんと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」