



銚田第一高等学校・附属中学校保健室 令和6年9月



保健目標 けがの防止につとめよう。

日にち	行 事	お 知 ら せ
2日(月)	始講式 頭髪支援 実力考査(高校)	夏休みモードから学校モードへ切り替えです。憂うつや心身に不調を感じている人はいませんか？早めに寝て休養をとったり、相談しやすい人に話したりして、学校生活にあわせていきましょう。保健室は心身の不調について相談したり、一緒に考えたりする場ですのでご利用ください。
3日(火)	実力考査(高校) 学力調査(中学)	夏休み明けのテストです。長時間冷房の室内で座っていると、冷えて腹痛などを起こすことがあります。長袖の羽織れるもの等で調節しましょう。
4日(水)	環境衛生検査 (教室の空気)	エアコン使用時の空気検査をします。9時45分から土子学校薬剤師が各階1教室ずつ検査していただきます。
6日(金)	スクールカウンセラー 来校日	13日(金)、20日(金)、25日(水)も金丸スクールカウンセラー来校日です。相談を希望する人は、担任や教育相談部の先生、保健室等に伝えてください。
9日(月)	ハートフルアンケート 共通テスト出願説明会	3回目のハートフルアンケートです。 高3生は説明会があります。高2生は大学出張講義です。
10日(火)	食に関する講話(中学)	1Aとその保護者を対象に3校時に、2A、3Aは給食の時間に、銚田南中学校 栄養教諭 宇野果歩先生の講話を聞きます。
24日(火)	献血(高校) 探求意見交換会(中2)	献血車が2台来校します。医療で必要な血液がまかなえるよう、希望する高校生は献血にご協力お願いします。中2生は、水戸市ヒロサワシティにて県立中学校の探求意見交換会に参加します。
27日(金)	前期終業式	学年の半分が過ぎました。前期を振り返り、後期にいかしましょう。 中学県新人陸上(26日、27日)
30日(月)	学期末休業	30日は学期末休業日です。 中学県東地区新人体育大会 30日～10月5日まで

HPV感染症とHPVワクチンについて

～公費で受けられる接種期限が迫っています～

HPVとは

ヒトパピローマウイルスというありふれたウイルスで、200種類以上の型があります。一度でも性的接触があれば男女を問わず誰でも感染する可能性があります。子宮の入り口や膣、肛門のがんや中咽頭(のど)のがん、尖圭コンジローマ(性器周辺のいぼ状の腫瘍)の原因となります。特に20～30代の女性に子宮頸がんを起し、手術後の後遺症に苦しんだり、子宮や命を失ったりすることが問題視されていて、女子の予防接種や定期がん検診が勧められています。

予防法は

女子は「HPVワクチン接種」と20歳から2年に1回「子宮頸がん検診」を受けることです。



HPVワクチン接種とは

定期接種(公費で受けられます。)

①小学校6年生～高校1年生相当の女子

②平成9年度から平成19年度生まれの女子 ← 令和7年3月末で公費負担は終了となり、以後接種を受ける場合は自己負担(3回接種で4～11万円)となります。

高校2、3年生女子は②に該当します。HPV感染症や予防接種のメリット、副反応等について、詳しく知りたい場合は、厚生労働省HP「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がんとHPVワクチン～」をご覧ください。そして、公費でワクチン接種を希望する場合は、できれば9月中に1回目の接種を受けるのが望ましいそうです。

性について考えよう ～高校2年生も 他の学年も～

高校2年生では、6月14日に元県立医療大学看護学科の教授 加納尚美先生を講師にお招きして、性に関する講演会を実施しました。お話を聞いた高2生は、いろいろと感じたり考えたりしたことでしょう。「大人になる前に知る性のこと～他人を尊重し、自分を大切にすること～」という著書があり保健室にも置いてあります。体の変化や妊娠、性病といった「性」についてだけでなく、「性を通して人との関係を学ぶ」「長い人生を生き抜くために」「高校生はどんな時期」といった「生」についても書かれていて幅広い内容でした。読み終わると正しい知識を得られるとともに、自分を大切にしようという気持ちになれると思います。中高生向けに書かれた本です。講演を聞いた人も、聞いていない人にもおすすめします。

生理で休まず、生理を休む



「生理痛で休ませてください。」と来室する女子は珍しくありません。夏の研修会で県内の産婦人科女医のお話を聞き、印象に残った言葉が「生理で休まず、生理を休む」です。「日常生活に困るような生理痛なら産婦人科で相談してください。ホルモン剤内服で劇的によくなることがあります。我慢しないでね。」とのこと。生理痛は我慢する時代ではなく、放置しないで受診することが大事です。年明け頃の受験に生理がかぶらないように調整することもできますが、そのためには秋頃から受診が必要とのこと。質問や詳しく知りたい人は、保健室へお声かけください。

災害に備えよう ～地震、台風、水害、土砂崩れ 日本各地で！～

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまう。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



パニックになることもよくないですが、災害時には「自分は大丈夫」と思わずに、冷静に命を守る行動をとるといいですね。

日本各地で様々な災害が起きていて、「この地区は大丈夫」「今まで災害が起きなかった」が通用しなくなっているようです。備蓄も心がけましょう。飲料水は1人1日3リットル必要です。

人が倒れています もしもの時にあなたは何かができますか？

「茨城県AED等の普及促進に関する条例」が平成25年から施行されています。教職員は必ず研修を受けていますし、中高生は授業で心肺蘇生法の実習を行っています。倒れている人がいても、間違った処置をしてしまったらと不安で処置ができないかもしれませんが、悪意なく行った救命処置で責任は問われません。勇気を持って人命救助を！！

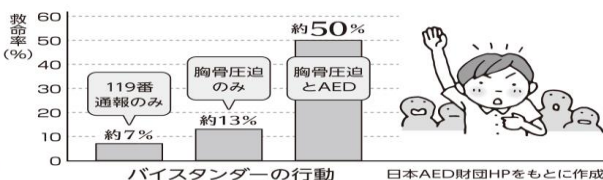
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

救命救急センター医師に聞いた応急手当を紹介します

- ①傷口は十分な流水での洗浄が一番。深い、異物がとれない、顔、感染のおそれがある場合は病院で診てもらおう。
- ②傷パワーパッドは貼りっぱなしにせず1、2日に1回はがして洗い感染がないか確認する。深い傷や感染している傷には適さない。
- ③やけどは5～15分流水で冷やし、ワセリンを塗りガーゼなどで保護する。
- ④水ぶくれは原則つぶさない。自然と破れた場合はよく洗って清潔を保つ。
- ⑤歯が抜けたら牛乳につけてすぐに歯科を受診する。抜けた歯の表面の細胞が死んでしまうまでには、水2時間、牛乳6時間。
- ⑥鼻血はうつむいた姿勢で小鼻を押さえる。ティッシュは詰めない方がよい。30分押さえてもとまらないときは受診する。
- ⑦目に異物が入ったら目薬でなく、流水で洗浄する。鋭利な物で目を傷つけたら、抜いたり洗ったりせず、すぐに受診する。
- ⑧けいれんは救急車を要請してよい。けいれん中の時間や様子を観察し、受診時に伝える。