



# ぐんぐん



10月号  
保健だより  
田原小

【保護者のみなさまへ】お子様と一緒に読んでください。

朝晩は気温がかなり下がり、肌寒くなるものの、昼間は汗ばむほど気温が上がり、何を着たらよいのか困ってしまいますね。朝の健康観察でも、のどや鼻などの不調を訴える児童が増えてきています。その日の気温や体調に合わせて着る物を選びましょう。



## 保健室からのあしらせ

宇都宮市つながり女性サポート支援事業より  
コロナ下での不安や悩みなどが相談できます。

4～6年女子トイレ、職員女子トイレには、生理用品を常備しています。

宇都宮市女性相談所 秘密は守ります。相談は無料です。

TEL：028（636）5731

場所：宇都宮市明保野町7-1 男女共同参画推進センター内

「よい香り」だけど、時に健康被害も…

「化学物質過敏症」をご存知ですか？

ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れる状態です。この症状の原因は解明されていないことが多く、誰にでも発症するリスクがあります。衣類防虫剤や香料（香水・シャンプー・柔軟剤・洗剤等）など身近な製品に、過敏に反応する場合があります。授業参観などで人の出入りが多くなるような場合には特に影響が出やすくなります。ご来校の際には、子どもたちに配慮した使用についてご協力をお願いします。また、学校へ着用してくる衣服や持ち物、ご家庭で洗濯してお持ちいただくものなど（給食着等）へのご協力もお願いします。



## 目にやさしい生活をしましょう！！



みなさんは、目にやさしい生活を心がけていますか？

小学生の視力は、以前に比べて年々悪くなってきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど近くのを長時間見続ける現代の生活があげられています。たまには、テレビやパソコンをつけずに、家族でのんびりおしゃべりを楽しんではいかがでしょうか。

学校やおうちの生活であてはまることはありませんか？

前髪が長くてよく目の中に入る。



テレビゲームを何時間も続けてやっている。



机にへばりつくようにして字を書く。



暗い所で本を読んだりテレビを見たりする。



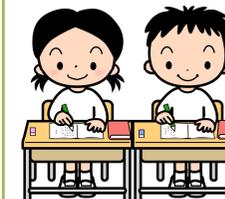
前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。長くなったら、切るかピンでとめましょう。



ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。途中で休憩をとることも忘れずに！



姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上はなすようにしましょう。



部屋の明るさには十分気をつけましょう。逆に日光が直接当たるところで本を読んだりしても目を疲れさせてしまうよ。



裏面に、学校医小澤武史先生からお聞きした、「子宮頸がんワクチン接種」について、記事を書きました。小児科医としての子どもたちへの想い、ワクチンについての正しい情報が載っていますので、保護者の皆さま、ぜひお読みください。

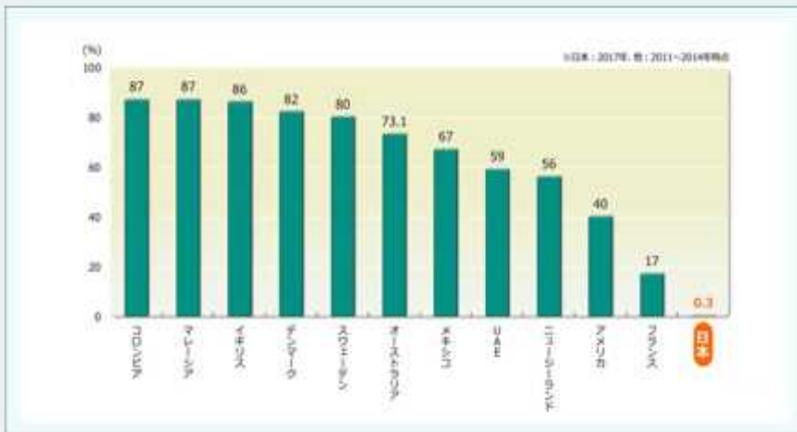
## Q 子宮頸がんの好発年齢と死亡者数は？

- 年齢階級別罹患率は、**30-40代**がピーク  
 →以前に比べて、**ピークが低年齢化**  
 →**マザー・キラー**とされている  
 →しかも、**増加傾向**にある
- 日本で亡くなる方は、年間約2,700~3,000人  
 = **女性だけ**  
 = **次世代の命**を含む

新型コロナ 国内死者数  
 男女合わせて 3,491名  
 2020/12/31 朝日新聞

子宮頸がんの好発年齢は30代とされています。また現在、日本において年間2800人が子宮頸がんによって死亡しています。これは当然、女性だけの人数です。しかも、未来の命が含まれている可能性もあります。予防できる可能性のある将来の子宮頸がんを、今のうちに予防しておくことも、日本の未来のために大切と考えています。

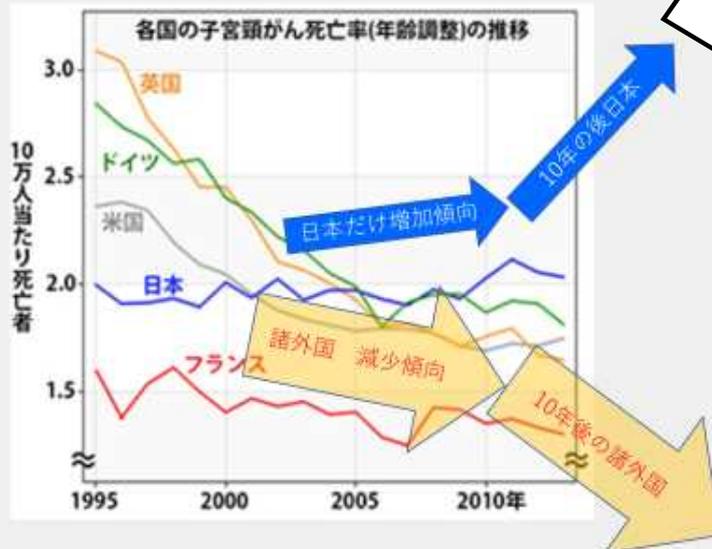
## HPVワクチン 国別接種率 (MSD Hpより)



各国のワクチン接種率を比較すると、日本での接種率0.4%に対して、先進国の多くは、50~80%に至っています。

## 各国の子宮頸がん死亡率推移

(朝日新聞デジタル 2019/4/8)



子宮頸がんワクチンも、発売後、すでに10年弱になります。ワクチン発売後の子宮頸がん死亡率の推移が、グラフ化されています。それによると、諸外国の死亡率はゆっくり低下傾向にあるのに比較し、日本における死亡率は、ゆっくり増加していることが分かります。もし、ここから先も、日本における子宮頸がんワクチン接種率が低いままであると、死亡率の推移は、ますます世界各国のそれとおおきくかけ離れる危険があります。

## 子宮頸がんワクチン 接種料 小6から高1までは無料

高校2年生  
以上では  
半年に3回で  
**合計 50,000円**  
かかります



国で定められた期間（小学6年生～高校1年生）に受けると、料金は無料です。

ですが、高校2年生以上では、50,000円がかかってしまいます。

### おざわ小児科医院 子宮頸がんワクチン 接種者数 推移

10月16日現在



17団体共同声研  
札幌小児科学会

下野新聞取材

対面説明開始

診療時間の合間を縫って、子宮頸がんワクチンの解説を該当年齢の方及びその保護者全てに実施しています。全体で10分位の説明です。多くの方が話を聞いてくださった結果、2019年の接種率5人に対して、2020年は34名、2021年は95名を超える女子が、ワクチン接種に同意してくれました。

ワクチン接種後の不安な気持ちを軽減するために、木曜日、土曜日の午後や、日祝日も、クリニックへの電話が、私の携帯に転送され、少しのことでも、連絡していただき、不安解消に努めるよう説明しています。

この秋には、国が再び、子宮頸がんワクチンへの積極的干渉を再開するとの報道もされています。接種者の輪が広がって、接種率が諸外国並みに向上すること、また、それに伴い、子宮頸がんによる死亡者数が、減少に転じる日が来ることを、願ってやみません。

2021/10/20（水）田原小学校 学校医 おざわ小児科医院 小澤武史