

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

12月の保健目標:かぜに負けない体をつくろう ※おうちの人と読みましょう

今年も残すところあとひと月となりました。健康な1年を過ごせましたか？

毎日の検温やマスクの着用、手洗いうがいなどの感染対策をしていますが、このところ急に寒くなったせいか、風邪をひいている人が増えています。今年の冬も換気をしながらの暖房となります。衣服を上手に調節ながら過ごしましょう。



HPV(子宮頸がん)ワクチン

日本では2013年4月より、小学校6年生から高校1年生の女子を対象に定期接種が行われていますが、有害事象の報告が相次いだため、現在まで積極的勧奨が中断していました。そのHPV(子宮頸がん)ワクチンが、再び積極的に接種する方向に動いています。

HPVワクチンとは、**ヒトパピローマウイルス (HPV)** の感染予防に効果のあるワクチンです。HPVには100種類以上の型があり、子宮頸がんのほとんどは高リスク型のHPVに持続的に感染することで発症します。HPV16型と18型の2種類が、子宮頸がんの原因の約7割を占めています。HPV感染の多くは免疫力によって排除されますが、持続感染してしまうと前癌病変を経てがんになってしまうのです。こうしたことから、日本ではHPVワクチンは主に「子宮頸がんワクチン」と呼ばれています。

本校の学校医であるおざわ小児科医院の院長小澤武文先生は、このワクチンの普及に積極的に取り組まれております。子宮頸がんの好発年齢は30代といわれています。現在、日本において、年間2,800人が子宮頸がんによって死亡しています。諸外国がこのワクチンの普及により子宮頸がんの死亡率が年々下がる中、日本だけはワクチン接種の中断により死亡率が上がっている現実があるそうです。先生は一人でも多くの方が、このワクチンを正しく理解し接種者の輪が広がり、子宮頸がんによる死亡者が減少に転じる日が来ることを願っておられ、丁寧な説明の元でワクチン接種をされています。

今年度の学校保健給食委員会では、小澤先生をお迎えしてこの子宮頸がんワクチンについてご講話を頂く予定です。例年ですと委員の皆様に限って会議にご参加いただきましたが、今年度につきましては興味のある保護者の皆様にも、ご参加頂けるようにしたいと思います。後日、ご案内をいたしますが、参加を希望される方は保健室までお問い合わせください。

学校保健給食委員会 令和4年1月26日(水) 開催予定

色覚検査について

平成 15 年度から健康診断の項目から除外となり、現在では希望者に対して健康相談として学校で検査を受けることができます。

先天色覚異常は男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。検査を希望されるお子様は、連絡帳などでご連絡をお願いします。

お茶うがいをはじめます！

今年も、お茶うがいの奨励をします。
つきましては、水筒の中身をうがいができるお茶などにしてください。
ご協力をお願いします。



- 水筒の中身は緑茶・紅茶（砂糖は入れない）のお茶とします。
- やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。
- 水筒は必ず毎日持ち帰り、清潔を保ちましょう。

<お茶うがいの効果>

お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせるため、飲用するだけでも効果を発揮します。

また、人肌程度の温度のお湯でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。

- 紅茶…殺菌作用が高い（インフルエンザ対策におすすめ）
- 緑茶…ビタミンCが豊富（喉を痛めやすい方におすすめ）

※お茶は、うがいだけでなく、飲むことでも効果があります。

<お願い>

のど飴はお薬ではありません。学校で飴を口にすることはできませんので、持たせることは控えてください。登下校中についてもご遠慮ください。

健康診断後の治療や検査はお済ですか？

受診後は証明書の提出をお願いします。冬休み前に、未受診者を対象に治療状況調査を予定しています。ご協力をお願いいたします。

