

ほけんだより 3月号

平成25年 3月19日
千葉県立若松高等学校
保健室



1、2年生の皆さんにとって、3月は、学年をしめくくる月ですね。

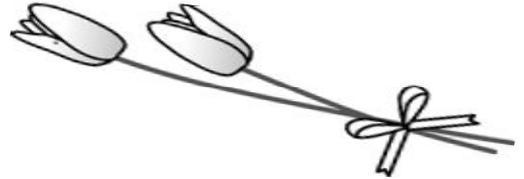
英語で March。同じ march で「行進曲」という意味で知られる March には、

「(物事が) 前進する、進展する」という意味もあります。

本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出す、この季節にぴったりの言葉ですね。

さて、この1年間、健康に過ごせましたか？充実した1日を過ごすには、早寝早起きや食事・ストレス発散・周りへの心遣い etc. …とこれら毎日の小さな積み重ねから、心身の健康は作られるように思います。年度の変わり目に、自分の健康を振り返ってみて下さいね。

花粉症?!



花粉症は、植物の花粉によって引き起こされるアレルギー反応です。花粉が飛び散るシーズンに発症するので「季節性アレルギー疾患」とも呼ばれています。

また、「通年性アレルギー疾患」は、アレルギー性鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎等です。これらは、ダニやハウスダストが原因です。

春の季節性の花粉症はスギ花粉が主な原因ですが、様々な植物の花粉が原因とされる花粉症は、一年を通じて一人一人発症季節が異なっています。

症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血・目や皮膚のかゆみ・頭痛等です。

花粉症の症状を軽くする薬はいろいろありますが、早めに受診することをお勧めします。

対策 1 体の外側から

- ①外出するときは、ゴーグル、マスク、花粉が付きにくいすべすべした素材の上着を着る。
- ②帰宅したら玄関を開ける前に体についた花粉を払い落とす。
- ③帰宅後、すぐに洗顔やうがいをする。

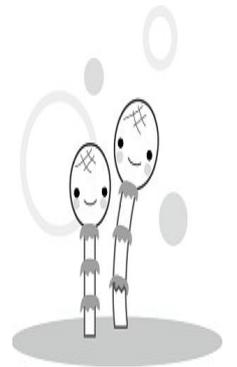
2 体の内側から

- ①睡眠を十分にとる。
- ②バランスのよい食事をする。

体調を整えることは、抵抗力や免疫力をアップさせることができます。

また、ストレスは、アレルギー症状を誘発させやすいと考えられています。

上手に解消することが大切です。



受診・治療を済ませましょう?!!

『セルフメディケーション』

WHO(世界保健機関)による定義では、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分の手当ですること」とされています。

・・・自分の健康を自分で作り、心身の健康を守ることが大切です。・・・

4月からスタートする平成25年度定期健康診断は、皆さんの健康を知る大切な学校行事でもあります。

尿検査や心電図検査の結果から「要管理」「要経過観察」「要受診」等指示を受けている人、またう歯(むし歯)や視力低下のある人など、春休み中に受診・治療を済ませてください。

1年生女子の皆さんへ

子宮頸ガン予防ワクチンについてお知らせがあります。
全国的にがんによる死亡率が増加しているなか、子宮頸ガンは、20から30歳代の女性にかかるがんの中で第1位となっており、増加傾向にあります。平成22年11月26日から原則中学1年生から高校1年生を対象に市町村の指定する医療機関において原則無料で接種を実施しております。

子宮頸ガンを防ぐワクチンがあなたには必要です。

- ・子宮頸ガンの原因となるHPV16型と18型への感染予防するワクチン
- ・医療機関にて半年の間に3回注射をします。

※20歳を過ぎたら子宮がん検診を受けて早期発見も予防になります。

ワクチンも検診もどちらも大切

子宮頸ガンは、ワクチンによる予防が可能ながんです

- ① HPVは100種類以上あるけどその中で原因とされているのが約15種類のHPVです

HPV16型と18型など

- ② 性行為によって感染するHPVは性行為のある女性の多くが一度は感染すると言われています。

誰でも感染する可能性

風しんの流行

風しんは、せきやくしゃみなどにより、風しんウイルスが鼻やのどに入ることにより飛沫感染します。

潜伏期間は、14～23日、発症しても3～4日で治ることが多いので「三日ばしか」とも呼ばれますが、「麻しん」とは別の感染症です。

症状は、発熱・発疹・リンパ節の腫れの3つが特徴です。

発熱: 約半数の人に見られる程度で、必ず熱が出るわけではありません。

発疹: 麻しんの発疹のような色素沈着は残りません。

特效薬はなく、症状を抑えるための治療を中心となりますが出席停止となる感染症です。

蔓延防止のためには

予防接種が効果的です。高校生である皆さんは、中学校1年生の対象時期に「第三期麻しん風しん予防接種」を受けていることと思います。

中学校時代「未接種」の人は、自費となりますが予防接種を実施することをお勧めします。

子宮頸ガン？

子宮の入り口にできるがんを「子宮頸がん」といいます。がんは、身体の中の正常な細胞を壊し広がっていく病気です。

初期症状は、ほとんど無く、原因は、ヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）の感染です。

治療は、早期に発見できればがんの部位の摘出で将来妊娠することも可能です。しかし、がんが大きくなると治療が難しく生命を失う疾患です。

大切にしたい

長くつき合えていける友との出会い

この人という

- ・おもしろい
 - ・心が和む 温かい
 - ・親身になって話を聴いてくれる
 - ・いろいろ教えてくれる など
- 様々な理由があると思います。

「相手に対する敬意」

互いに思いやり、尊敬する
難しく考える必要はありません。
携帯のメール等の短い単語ではなく
自分の言葉で思いやりを伝えることが
必要です。

人と人・素直な大切な時間を
高校生活で見つけて下さい。

心の健康 ちくちくとふわふわ

死ぬ 消える きもい うざい むかつく・・・いやな言葉「ちくちく言葉」
ありがとう すこいね 大丈夫等・・・
相手を思いやる言葉「ふわふわ言葉」

イライラしたりいやな気分の際は誰にでもあります。でも、人にぶつけてしまったら相手も自分も傷つくことを忘れないでくださいね。

