

保健だより 1月号

神戸市立葺合高等学校

保 健 室

令和 4 年 1 月

新年を迎え、何か新しいことを始めるには絶好の時期ですね。

目標という程ではなく、少し気になる事でも、是非、トライ！
その行動は、今までのあなたから一歩前進です！

何をしようか迷っている人は、自分が普段気に留めないことでも
深掘りしてみると、新たな発見や興味に繋がるかもしれませんよ♪



🦺「感染力が強い」は要注意！予防対策は継続しよう 重症化しにくい ≠ 大丈夫

新型コロナ感染症オミクロン株は、死者数が少なく「重症化しにくい」という報道がされています。しかし、これは「エクモ（医療機器）の装着が必要とされる人が第5波と比べて少ない」のであり、感染者全員が軽症なのではありません。承認された薬が全員使用できるかもわかりません。また、感染は軽症であっても後遺症などで辛い思いをする人がいます。誰にもその可能性があるのです。

さらに、「自分は2回予防接種したから大丈夫」と安心できないことが判りました。オミクロン株の感染者には2回接種済の人もいることから、変異ウイルスは感染力が強いことが伺えます。感染者数は当分の間増える傾向です。気を緩めることなく感染予防の対策をして、できるだけ今までと同じ生活を送るようにしましょう。

対策は今までと同じ 「手洗い・消毒・マスク・人との距離・換気」です

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

🦺 寒い冬は、路面の凍結によるケガに気を付けて！

1～2月は、雪はもちろん、雨が降った後も路面が凍結する恐れがあります。
出掛ける際は、底が滑りにくい靴を履き、いつもより早めに家を出て時間に余裕をもつなど、安全を第一に考えて行動しましょう。

＜要注意ポイント＞ 歩く時だけでなく、自転車に乗っている時も要注意！

- ・登校時刻は一番危険・・・深夜～朝に気温が下がり凍結しやすい。歩行者も車も急いでいる時間帯です。
- ・滑りやすい場所は？・・・溝蓋、マンホール、横断歩道、石畳、タイルの上 など

＊登下校中のケガで受診することがあれば、保健室に連絡してください。（給付申請手続きの説明をします。）



眠気と闘いながら頑張るあなたへ… エナジードリンクとカフェイン中毒について

カフェインの作用と聞いて、「眠気覚まし」「利尿作用」「疲労感の減退」などを思い浮かべる人は多いでしょう。最近では、カフェイン含有飲料として、コーヒーやお茶類より多くのカフェインを含むエナジードリンク製品をよく見かけます。それと共に、カフェインの摂り過ぎによる急性中毒の健康被害が若者に多くみられます。エナジードリンクの流通により、WHOをはじめ、農林水産省やCDC(米国疾病予防管理センター)やFSA(英国食品基準庁)、HC(カナダ保健省)など、各国がカフェインの過剰摂取についての注意喚起をしています。

カフェイン中毒の症状例

- ・落ち着きのなさ
- ・神経過敏
- ・不眠、睡眠障害
- ・頭痛
- ・不安、うつ気分
- ・心拍数の増加、心電図の変化

エナジードリンクの缶には、ガイドラインに基づき、1本あたりのカフェイン量の表示や適量の飲用を促す表示が小さく書かれています。

大量摂取による死亡例の報告もあることを知ったうえで、必要な場合にだけ、安全に正しく飲用しましょう。

注意事項 ・日常的な飲用は避ける

- ・他の人がいない場所で飲まないようにする
- ・他カフェインとの併用を避ける

(摂取量に注意！お茶や頭痛薬などにも、カフェインが含まれています。)



*毎日エナジードリンクに頼らなければいけない生活は、体が疲れていて休息を求めています。
ときにははしっかり休養して、体を休めてあげましょう♡。

HPV ワクチンの情報に、アンテナを張っておいてね

HPV ワクチンは、日本では子宮頸がんワクチンとしての名称が根付いています。しかし本来はHPV というウイルスの感染により、子宮だけでなく性器付近の膣がん、外陰がん、陰茎がん、肛門がん、中咽頭がんなどを防ぐためのワクチンであり、アメリカでは男女共にこのワクチン接種を推奨しています。(アメリカでは、自分と大切なパートナー二人ともを守るということで、9～12歳男女に勧められています。)

★女子必読！ 子宮頸がんの予防について★

日本では、子宮頸がんの予防として、HPV ワクチン無料接種対象者である小6～高1女子への積極的な呼びかけを、8年前に中止していました。しかし、厚生労働省は令和4年4月に呼びかけの再開を決定し、自治体に指示を出しました。

また、呼びかけを中止している間に接種の機会を逃した1997～2005年度生まれの女性に対し、無料で接種できる機会を設け、この4月から3年間実施します。

その頃には高3の人は卒業し、いろいろな場所でそれぞれの道を歩んでいますね。自治体（住民票がある地域の保健所など）からお知らせがあれば、必ず目を通すようにしてください。

他ワクチンと同様、予防接種なので副反応が見られる場合があります。接種をするかしないかを決めるのは本人です。その際は、医師や公的な機関（例：厚生労働省の予防接種情報など）からの正しい情報をもとに判断してほしいと思います。

埼玉医科大学産婦人科/地域医学推進センター助教 高橋先生からのおススメ情報を紹介

タレントのシェリーさんが「SHERRYのお風呂場 [HPV ワクチンのことを知ろうーの回 - YouTube](#)」で、わかりやすく説明されています。自分の体のこととして考えさせられる内容で、親子や友達と一緒に観て理解を深めるものとしても、是非ご活用ください。

 **保健室は今年も皆さんの健康を願っています😊。ケガだけでなく、体や心がしんどい時にも利用してください。**