

# ほけんだより 2

長崎県立平戸高等学校  
令和6年2月21日  
担当 烏山・七種

皆さん、学年末テストお疲れさまでした。テストは集中して受けることができましたか？ テストが終わり、気が緩みがちですが、次の学年に向けて最後まで気を引き締めて頑張りましょう。また、最近校内でもインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を行い、元気に過ごしましょう。



今年も花粉の飛散が始まりました。症状が出ている人もいないのではないのでしょうか。花粉症の人にとってはつらい季節ではありますが、対策をして症状を軽減できるように工夫していきましょう。

症状



繰り返すくしゃみ



水のような鼻水



目のかゆみ

## 花粉症はなぜおこるのか

花粉症は、目や鼻の細胞の表面に付着している IgE 抗体と花粉とが結合し、アレルギー症状と関係している「肥満細胞」と呼ばれる細胞から化学伝達物質が分泌され、それらの物質が神経や血管を刺激することで生じます。

## 花粉症への対策法

- ・外出時はマスク・眼鏡を着用する。マスクの内側にガーゼを当てると予防効果が高い。
- ・外出後は洗顔や手洗い・うがいをして花粉を落とす。
- ・花粉症の薬を服用する。
- ・香辛料などの刺激が強いものは鼻の粘膜を刺激して悪化させるため、控える。
- ・過労・睡眠不足を避ける。

## 生理痛（月経痛）に困っていませんか？

月経は、受精が行われなかった時に子宮内膜がはがれ落ち出血することを言います。保健室には月経時の痛みで来室する生徒も多くいます。痛みの原因は、子宮内膜を血液とともに外に押し出すために筋肉を収縮させる「プロスタグランジンが生み出されること」です。必要以上に多くなると子宮の収縮が強くなりすぎ、強い痛みにつながります。



### 対処法

#### ① 鎮痛剤を早めに飲む

痛みがくると分かった時点で早めに服用しましょう。早めに飲むことで効果が上がります。鎮痛剤を飲んでも痛みが改善しない場合は、婦人科の受診をお勧めします。

#### ② 身体を温める

身体が冷えると血行が悪くなり、痛みも強くなります。温かい飲み物を飲んだり、カイロを使うなどして、温めるようにしましょう。

#### ③ 生活習慣を整える

軽く運動することや睡眠を取ることを心がけましょう。ホルモンバランスを整えることや血行がよくなることにつながります。

## 子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんを予防するための子宮頸がんワクチンは、2013年から「**小学6年生から高校1年生の女子を対象に原則無償化**」での接種となっていましたが、接種後に全身の痛みなどを訴える人が相次いだため、厚生労働省は「**積極的な勧奨を中止**」していました。その後、有効性や安全性が認められ、定期接種が2022年4月より再開されました。

厚生労働省は対象の期間に接種機会を逃した女性が無料で受けることができるように、**キャッチアップ接種**を実施しています。**キャッチアップ接種は2025年3月まで**です。子宮頸がんワクチンは3回の接種が必要なため、半年の期間が必要です。ご家庭で相談して、無料での接種を希望する人は**2024年9月までに1回目の接種**をする必要があります。

※期間を過ぎても任意（自費）で接種することはできます。

卒業する3年生のみなさんへ



少し早いですが、卒業おめでとうございます。進学や就職で平戸を離れる人も多くいると思います。これからは、自分自身で健康を保持していくことが、より求められます。健康を守るために「健康診断を受けること、睡眠・食事をしっかりとること、悩んだ時には相談すること」を忘れずにいてください。新天地でのみなさんの活躍を楽しみにしています。

### 日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

卒業後も治療が継続する場合、初診日から10年間は医療費を請求することができます。申請は、高校から行いますので、遠慮なくお申し出ください。