

令和6年6月末
保健室

<熱中症の予防について>

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。

特に朝食抜き、風邪や胃腸炎での体調不良明け、寝不足の人は熱中症のリスクが高いです。体調を整え、早寝早起きをし、朝食をしっかりとりましょう。水筒に氷をいれた冷えた飲み物、塩飴、凍らせたお手拭きや自販機で飲み物を購入できる程度の小銭をもつなども対策になります。

「熱中症警戒アラート」が全国規模で運用開始

環境省と気象庁が運用する熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省の LINE 公式アカウントで確認することができます。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

引用:環境省熱中症予防情報サイト

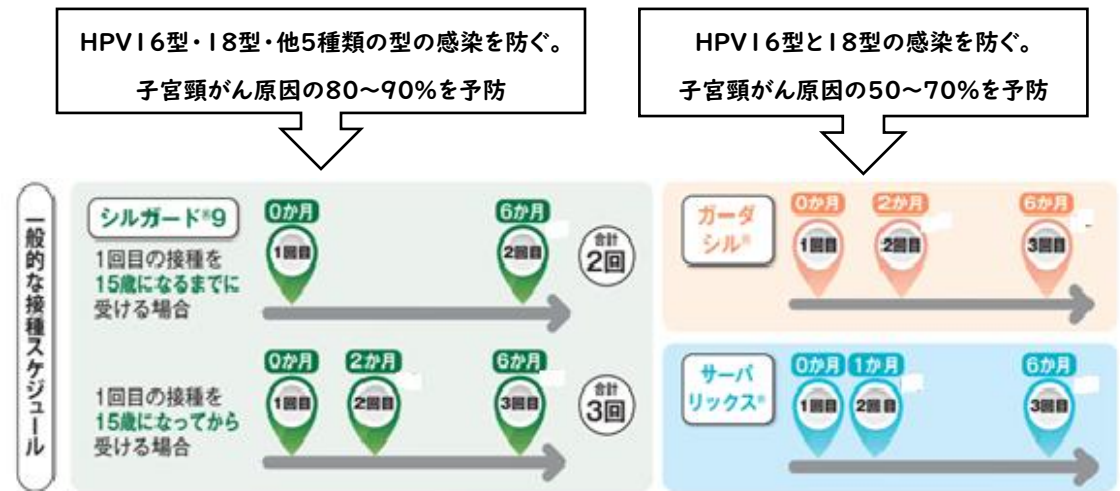
<HPV ワクチンについて>

子宮頸がんは、女性の子宮の入口付近にできる「がん」で、HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれています。HPV は100種類以上の型があり、そのうち子宮頸がんの原因となる型が数種類あります。HPV ワクチンは、このうちの一部の感染を防ぐことができます。

◆HPV ワクチンを受けることを希望する場合は…

小学校6年～高校1年相当の女の子は、HPV ワクチンを公費で受けられます。病院で相談し、3種類のうちのどれか1種類を接種します。年齢によって接種回数や間隔が少し異なりますが、いずれのワクチンも、半年～1年の間に決められた回数を接種します。

1年生の女子生徒対象



<HPV ワクチン キャッチアップ接種について>

接種の機会を逃してしまった女性への「キャッチアップ接種」が無料で行われています。住んでいる自治体から個別通知が送られていますので確認してください。

2・3年の女子生徒対象

◆対象者: 以下2点を満たす方が対象となります。

- ・平成9年(1997年)4月2日から平成20年(2008年)4月1日生まれの女性
- ・過去にHPV ワクチンの接種を合計3回受けていない

◆公費(無料)で接種が受けられる期間: 令和7年3月31日まで

公費で3回接種を受けるには、9月までに1回目の接種を完了している必要があります。自費なら4～5万円、9価のHPV ワクチンの場合は全3回で約10万円となります。接種の機会を逃さないようにしてください。

これまでに、2価または4価のHPV ワクチンを1回または2回接種した場合でも、残りの接種を9価ワクチンに変更することが可能です。医師と相談してください。

参考:厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん(子宮けいがん)とHPV ワクチン～」