

ほけんだより 11月

2012年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2学期最大のイベント「文化祭」も終わりホッと一息ついているところだと思いますが、来週からは期末テストも始まりますね。テストの準備は出来ていますか？これから寒さも厳しくなるので、体調をくずさないために十分な睡眠、栄養をとり抵抗力をつけましょう。

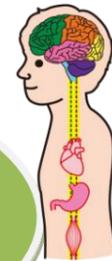


じりっしんけい 自律神経って知っていますか？

自律神経とは、心臓を動かしたり、体温を一定に保ったり、汗をかいたり食べ物を消化・吸収したり・・・私たちが意識しなくても、身体の生命活動を支えている神経のことをいいます。

★自律神経がうまく働かなくなると…？

血圧や体温を調節する機能が弱くなり、頭痛や貧血を起こしたり、胃腸の働きが悪くなり腹痛や吐き気、下痢・便秘、食欲不振をまねいたりします。また、免疫力も低下するので、様々な病気にかかりやすくなります。さらには身体のエネルギーが行き渡りにくくなるため、**なんとなくしんどい、やる気が出ない、疲れやすい**といった状態になります。



★自律神経が正しく働くには…？

自律神経は、私たちが意識しなくても働いています。環境の変化や生活習慣の乱れにはとても敏感です。特に**疲労・ストレスが苦手**です。

疲労・ストレスを溜めないためには…

- 早寝早起き(夜は眠り、明るい日中に活動をする)を心がけましょう。
- 栄養バランスのとれた食事、適度な運動を行いましょう。
- 趣味など楽しめる時間を作り、心身の疲れを感じたら無理はやめましょう。

★身体は知らない間に疲れを感じています。上記の事に気をつけて身体からのサインが出る前に対応したいですね！！

ワクチン接種をしよう！

★18歳年齢(平成6年4月2日～平成17年4月1日生まれ)のみなさんへ

MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)

現在の18歳年齢は1回しか受けていない可能性があります。今後社会に出ていく大事な時期だからこそ2回目の接種を受けましょう。(留学など海外に一定期間行く場合、予防接種の証明がないと海外に行けないこともあります。)この1年間は(平成25年3月末) **公費(無料)**で接種することができます。この時期を逃すと、**自己負担での接種となり約1万円**かかります。



● 麻しん(はしか)とは・・・

麻しんは、麻しんウイルスにより空気感染・飛沫感染・接触感染する急性の発疹性疾患です。感染力が非常に強くインフルエンザの6～7倍と言われています。感染後、約10～12日間の潜伏期(無症状)を経て、38～39℃台の熱・せき・鼻水などの症状が出ます。数日すると顔などから発疹が出始め、全身に広がります。3～4日で解熱し発疹もしだいに消えますが、まれに気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を引き起こす場合もあります。予防法は予防ワクチン接種です。

★16歳年齢女子(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)のみなさんへ

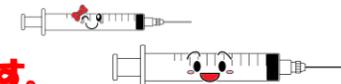
子宮けいがん予防ワクチン

子宮けいがんワクチンは**6ヶ月間に3回の接種**をすることで、原因となる2つの型(16・18型)のウイルスの感染予防ができると言われています。**費用は大阪市に住んでいる人は無料・豊中市1回3000円・吹田市1回4000円**と各市町で異なりますが、接種することができます。



● 子宮けいがんとは・・・

子宮けいがんは、子宮の入口(頸部)にできるがんで、20歳～30歳代で急増し、年間やく8500人が発症、約2500人が亡くなっています。このがんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因で引き起こされます。HPVは感染しても多くの場合は自然と排除されますが、しかし感染が長く続くと数年～数十年かけて子宮けいがんを発症することがあります。



※**予防接種は副作用が出ることもあります。**
体調などお医者さんに相談して受けるようにしましょう。

マスクちょうだ～い



最近保健室に「マスクちょうだ～い」と来室する生徒が増えていきます。保健室には、**マスクはありません!**必要なものは自分自身で準備しましょう。こんな時は風邪のひきはじめてです。当てはまるものはありませんか??これからどんどん寒くなります。十分注意しましょう。

- 寒気がする
- 頭痛がある
- せき・くしゃみがよくでる
- のどがイガイガする
- 鼻水が止まらない