

新型コロナウイルス感染症

感染者増加傾向 青森県は感染レベル2継続

本人
風邪症状

登校しない

Web検査キット申し込み
または 発熱外来を受診

陰性の場合
症状改善から
48時間経過後
登校可

感染レベルが2のため

家族
風邪症状

登校しない

家族の検査結果が
陰性だった

登校可



今冬はインフルエンザの流行も懸念されています
手洗い・換気・近距離での会話を避けるなど感染対策を!

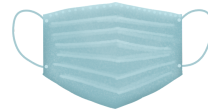
マスクの着用について

原則不要

屋外 2M以上の距離が
保たれる

マスク必要

屋内 屋内外距離が確保できず
会話する場合



厚生労働省からメリハリあるマスクの着用について通知されていますが、学校内では2M以上距離を保てないことが多いので、体育や部活動時以外は基本的にマスクを着用をお願いします。

子宮頸がんワクチンについて

「子宮頸がんのワクチンを打ってきたよ」「副作用とか大丈夫かなあ」など保健室でも子宮頸がんワクチンの話題が出ています。子宮頸がんは年間約1万人が罹患し、約2,800人が死亡しており、患者数・死亡者数とも近年漸増傾向にあります。特に、他の年齢層に比較して50歳未満の若い世代での罹患の増加が問題となっています。

子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因です。HPVワクチン接種を国のプログラムとして早期に取り入れたオーストラリア・イギリス・米国・北欧などの国々では、HPV感染や前がん病変の発生がワクチンの接種で有意に低下していることが報告されています。

日本では、2013年6月から、副反応問題のため接種勧奨の差し控えが約9年続いていました。しかし、HPVワクチンの効果と安全性に関する多くの知見が得られたため、2022年4月より定期接種の積極的接種勧奨の再開と、情報が届かなかつたために接種機会を逃した女性への無料キャッチアップ接種が開始となりました。（日本産科婦人科学会ホームページより）

それでも、なんだか不安だという生徒や保護者の皆さんも多いと思います。

この機会に、産婦人科医の講演を聴いてみませんか？

あおり思春期研究会 第20回例会

令和4年12月17日（土）14:00～15:30

青森県立保健大学 B棟1階 B115

『HPVワクチンと子宮がん検診の

役割の違いを知ろう

講師 あおり女性ヘルスケア研究所

所長 蓮尾 豊氏



詳細と申し込み方法はあおり思春期研究会のホームページをご覧ください



寒い冬の睡眠質の向上にむけて

これから朝起きられない季節がやってきます。冬の寒い朝の眠気にみなさん悩まされていると思います。今回は冬の朝スッキリ起きる方法を紹介します。まず必要なのは体お温めて睡眠の質を向上させることです。

眠りにつく1時間前に40度程度のお湯に入ると血行が良くなり、入眠しやすくなります。加えて寝る前までマフラーを巻いたりやレッグウォーマーなどをしておくのも効果的です。寒さに負けずに冬を乗り切ってください！



1年4組 □□□□

りんごは体を温める果物?!

青森りんごが有名なことは皆さんご存知だと思います。その身近な果物のりんごが冬に最適なことはご存知でしたでしょうか？寒い地方で採れる果物は体を温める効果があるとされています。1番効果がある食べ方は皮付きのまま加熱することです！

なので温かいアップルパイなどがオススメです！是非冬休み期間中に作ってみてはいかがでしょうか？また加熱すると善玉菌がエサとする「ペクチン」が増加するため腸内環境も良くなります。体の内側から綺麗になれる果物でもあります。

りんごはこの冬に時期を迎えます。地産地消も兼ねてこの冬はりんごを食べて寒い冬を乗り切りましょう！！



1年4組 □□□□

冬の感染症に気をつけよう!

寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中の寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。全国的にもコロナ感染者数もピーク時よりは少なくなってきていますが、まだ安心できません。規則正しい生活やバランスの良い食事を取るように心がけましょう。



2年4組 □□□□

「冬バテ」って聞いたことありますか?

皆さんは「冬バテ」って聞いたことはありますか？冬バテとは昼夜の寒暖差、急激な気温の変化により、自律神経が乱れ、体調を崩してしまふことです。冬バテに効果的な予防法には、1.体を温めて冷やさないようにする。2.バランスの整った食事をする。3.規則正しい生活リズムを維持する。4.適度な運動で筋肉をほぐす。などがあげられます。他にも、強いストレスを感じると体温を調節する能力が低下して、冬バテに繋がることもあるので、ストレスを発散できることを生活の中に取り入れてはいかがでしょうか。頭痛や肩こりが酷く、倦怠感を感じ、意欲が低下しているなど感じる人は要注意です。冬バテは風邪やインフルエンザなどの感染症を繰り返す原因にもなります。



2年4組 □□□□

冬の病気について知ろう!

みなさんは感染性胃腸炎(ノロウイルス)とインフルエンザという病気を知っていますか？どちらも細菌やウイルスが人から人へうつる感染症です。

どちらも11月から流行するためこれからは感染予防を心掛けなければいけません。トイレ後、食事前の手の洗浄や人混みを避ける、マスクをするなどの対策をし、厳しい青森の冬を乗り越えてください。



3年4組 □□□□

寒い季節を乗り越える冷え性対策

寒い季節になると身体の冷えが気になりませんか。「冷えは万病の元」と言えます。冬を元気に乗り越えるための冷え性対策を紹介します。"

1. 栄養バランスの取れた食事を基本に、身体を温める食材を積極的にとる。
 2. ぬるめの湯(38~40度)にゆっくり浸かる。"
- 熱い湯は身体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので避けましょう。



3年4組 □□□□

登下校・授業・部活動でケガをして通院した場合は給付金を受け取ることができます。

手続きは保健室まで! ※自動車事故など相手方に賠償責任があるものは対象外です

