

# ほげんだより

令和6年7月23日(火)  
札幌南陵高校保健室  
NO.7

## 有意義な夏休みを！！

今年度から、夏休み期間が長くなりました。心身を休めることはもちろん、進路に向けてオープンキャンパスなどに行ったり、旅行やキャンプに出かけたりなど、この時期にしかできないことに挑戦してみてください。毎日がゲームとスマホで終わってしまうのは、もったいないですよ！

チャレンジ!  
アウト  
メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



ルール1	食事の時はテレビを消す
ルール2	寝る1時間前からメディアを使わない
ルール3	夕方以降はメディアから離れる
ルール4	メディアは、1日1時間以内にする
ルール5	1日中、メディアのスイッチオフ

## 本日、健康診断の結果を配付します

**必ず保護者に見せてください**

歯科検診の結果通知、視力検査・聴力検査以外で経過観察や受診が必要な人へのお知らせはすでに配付済みです。

受診をお勧めされた人は、夏休み中に受診し、報告書を学校に提出するようお願いいたします。



# 夏の天気にご用心 ～雷から身を守るには～

昨年、道内の高校の行事中に落雷事故が発生しました。夏は雷が最も発生しやすい季節。屋外で活動することも増えますので、急な天候の変化に注意してください。

雷が近づいているサイン

- 積乱雲(入道雲)がみるみる大きくなる
- 黒い雲が近づき、あたりが暗くなる
- 急に冷たい風が吹き始める



**雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください**

建物の中 乗り物の中



周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます。



耳をふさぐ

両足を閉じてひざは地面につけない

落雷事故の多くは「木の下」への避難で起きています。その他に、「のき下」への避難や「傘さし」も落雷事故の危険があります。



## 知っ得! 感染症 ～特別編 子宮頸がん～

- 子宮頸がんは、「ウイルス感染」で発生するがんです。
- HPV ウイルスは性交渉によって感染し、コンドームで予防はできません。
- その他のがんと違い、予防接種での予防ができる数少ないがんです。
- 働きざかり・育児中の女性の罹患も多く、時に妊娠・出産をあきらめざるを得ない状況になることもあります。

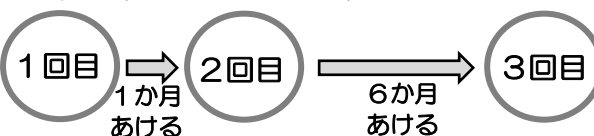
【AYA 世代に罹患率の多いがんの種類】

	1位	2位	3位	4位	5位
0～14歳	白血病	脳腫瘍	リンパ腫	胚細胞腫 性腺腫瘍	神経芽腫
15～19歳	白血病	胚細胞腫 性腺腫瘍	リンパ腫	脳腫瘍	骨腫瘍
20～29歳	胚細胞腫 性腺腫瘍	甲状腺がん	白血病	リンパ腫	子宮頸がん
30～39歳	女性乳がん	子宮頸がん	胚細胞腫 性腺腫瘍	甲状腺がん	大腸がん

参考: 国立がん研究センター「がん情報サービス」ホームページ

子宮頸がんワクチンの定期接種期間

小学6年生～高校1年生で3回接種



今年は、高校2・3年生も公費負担で接種可能です。希望する人は9月30日までに1回目を接種しましょう。(来年度以降は自己負担になります。)

詳しくは札幌市のHPで確認を

