保健だより

6月号　令和６年度　竜ヶ崎一高

今年の梅雨入りは、平年より遅く６月中旬頃の予想が出ています。梅雨の時季は、晴れた日は暑く感じ、逆に雨の日は肌寒く感じるなど変化が大きいので体調を崩しやすいです。また、雨が降っていると視界が悪くなり事故につながる危険性もあります。色々な事に気を配り、梅雨の季節を安全に健康的に過ごしてください。

＊＊＊６月の行事＊＊＊

６月　４日（火）内科検診 ⑤	１年Ａ組、２年Ｂ組、３年Ｂ・Ｃ組
６月12日（水）歯科検診 ①	１・２年生
６月13日（木）性教育講話	１年生
６月14日（金）歯科検診 ②	３年生

検診後には「**受診のお勧め**」を配付いたしますので、受け取った場合は早めに受診をしてください。

食中毒予防３原則

つけない
（十分な手洗い）

ふやさない
（早く食べる）

やっつける
（十分な加熱）

食中毒とは食中毒菌や、ウイルス、有害物質が混入した飲食物を食べて発生する、下痢、腹痛、おう吐などの健康障害をいいます。

症状は、主に急性の胃腸障害ですが、ときには呼吸麻痺、脱水、腎臓障害など死亡する程の重篤な症状をおこすことがあります。

上記の「予防３原則」を守れば予防が可能です。食中毒が発生しやすい時期になりますので、十分注意しましょう。

子宮頸がんには予防する方法があります

子宮頸がんは、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”といわれるウイルスです。感染してもほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

子宮頸がんは「HPV ワクチン」により一部の感染を防ぐことができます。

現在、小学校６年生から高校１年生(相当)の女子が公費により受ける事ができます。また、平成19年度までの生まれで接種を逃した方はキャッチアップ接種という制度がありますが、これは令和６年度末で終了になってしまいます。詳しくは居住する市町村にお問い合わせください。

※ つくばセントラル病院産婦人科の長田佳世先生から情報提供いただきました。参考になさってください。

＊ 今月号から「頭痛」について連載をしていきます。参考にしていただければと思います。

頭痛について その１（頭痛の種類）

頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛の大きく２つに分類されます。一次性頭痛とは，他にはっきりした原因や疾患が見当たらない「頭痛そのものが病気」の頭痛です。一方、二次性頭痛とは他の疾患が原因となり起こる頭痛です。

一　次 性 頭 痛	二　次 性 頭 痛
二次性頭痛に対して一次性頭痛は「善玉頭痛」と言われています。片頭痛と緊張型頭痛、群発頭痛がその代表です。一次性頭痛は同じような頭痛を繰り返している慢性頭痛（いわゆる頭痛持ちの頭痛）で命には別状ありませんが、日常生活に支障が出るなど困った頭痛です。一次性頭痛かどうか医療機関を受診し診断を受けて、適切な指導を受ける事が大切です。	脳の病気があると頭内の痛みを感ずる組織が刺激されたり引っ張られたり、圧迫されたりして頭痛が起きます。二次性頭痛には、くも膜下出血や脳腫瘍など「命の危険がある」病気が潜んでいることがあるので「悪玉頭痛」と言われています。悪玉頭痛は麻痺や認知障害を伴うなどふだんの頭痛と様子が違います。とくに「突然の頭痛」はくも膜下出血の可能性があるのですぐに脳神経外科を受診しましょう。