

# ほけん だより

令和7年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

毎年度、3年生の卒業が近づくと  
もっ!?と驚きます。この前入学した  
ばかりなのに…。でも私が高校生の  
頃は、3年間がとても長かった気が  
します。みなさんはどうですか？

No.6

2月

2月4日  
世界  
対がんデー  
World Cancer  
Day

「世界対がんデー」とは、がんへの意識向上と予防、検出、治療への取組を促すために定められた記念日です。

日本人の3人に1人は、がんで亡くなっています。がんにかかる可能性は2人に1人と言われますが、早期のがんは、9割近くが治ります。定期的ながん検診を受けることが大切です。

保健室に **がんと闘った方とそのご家族が作られた本があります**



学校保健委員会で  
学校医さん・学校薬剤師さんから ご助言をいただきました

## みなさん 感染症予防の基本 忘れていませんか？

新型コロナウイルスの流行から数年たち、  
感染対策に対して気が緩んでしまっていないか？



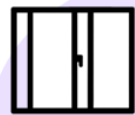
まずはこれ



外から戻ったとき、食事前などに

### 換気が重要

でも 窓を全開にする必要はなし



対角線上に10cm程度  
開ければ十分



必要以上に開けると  
部屋の温度が下がり  
体が冷えてしまいます

年明けに下火だったインフルエンザも、今はB型の流行で感染者が増えています。そして、保健室では、みなさんの睡眠不足が気になっています。休養が十分でないと免疫力が弱まり、感染症にかかりやすくなるので、夜更かしは控えてくださいね。

## 昨年より 感染性胃腸炎 の発生も 増えているようです

豊橋市の発生数は、昨年と同じ時期の約1.9倍です



食品は85～90℃以上に  
十分に加熱する  
汚染された2枚貝や水など  
による感染に注意



おう吐や  
下痢後は  
適切に消毒を

次亜塩素酸ナトリウムが有効  
アルコールだけでは不十分だ  
とされています

感染性胃腸炎が疑われる  
おう吐や下痢があったら  
まず 先生に声をかけて



各職員室に  
処理セットがあります

子宮頸がんワクチン？ いやっ！ HPVワクチン！

男女ともに  
HPVへの感染が原因となる  
がんやその他の病気があります



### HPV(ヒトパピローウイルス)って？

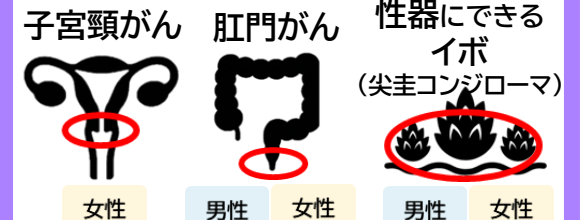
男女ともに感染するウイルスで、  
200種類以上の型があるそうです。  
海外の報告によると、多くの方が  
生涯のうちに、何らかのHPVに感  
染すると言われています。

男性の感染  
91.3%



女性の感染  
84.6%

### どんな病気に関係する？



他にも、陰茎がんや中咽頭がんなど  
を引き起こす原因になります。

### HPV感染やがんなどを予防するには？

ワクチン接種や定期的ながん検診を  
受けることが大切です。  
喫煙や受動喫煙なども、HPV感染  
のリスクを高める可能性があるため  
注意が必要です。



HPVワクチンの定期接種は  
小6～高1相当の女性が対象

豊橋市・豊川市では  
小6～高1相当の男性を対象に  
HPVワクチンの接種費用が  
一部助成されます

HPVは、性的接触により、精液や膣分泌液などの体液を介したり、皮膚や粘膜が直接接触したりすることで感染します。HPVは、陰茎の根本や外陰部、肛門付近の皮膚など、コンドームに覆われていない部分にも存在するため、コンドームを使用しても完全に防ぐことは難しいのが現実です。

HPVワクチン接種について おうちの人と 検討してみてください