



ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 11月27日

のどに違和感や痛みはありませんか？



◆ のどが痛くなる原因

風邪などで痛くなる原因は、のどにウイルスなどが付いて感染すること。その大きな理由の一つが乾燥です。通常はのどにウイルスなどが入ってきても外に追い出す機能がありますが、乾燥していると防御ができず感染しやすくなります。

◆ 予防・痛みを和らげる方法

～学校でできること～

- ① こまめに水分補給をする。
- ② うがいをする。
- ③ 正しくマスクをつけてのどをうるおす。

～家でできること～

- ① 部屋の湿度を50～60%前後に保つ。
- ② のど飴やうがい薬を使う。
- ③ 規則正しい生活を送り、免疫力を下げない。



その他にも、大根やレンコン、梨などの食べ物ものどによいと言われています。

のどの違和感や痛みは風邪などの感染症の初期症状です。早期に対策することが悪化を防ぎます。また、症状が長く続く、咳などが出る場合は早めに病院を受診しましょう。

知っておこう！

～HPV ワクチンについて～

HPV ワクチンは「子宮けいがん」を予防するためのワクチンです。日本では、小学6年生～高校1年生の女の子を対象に公費で接種することができます。

2013年6月以降、接種することを積極的に勧めることが控えられていましたが、今年の11月12日に接種を勧める「積極的勧奨」の再開が決定されました。

接種には効果とリスクがあります。接種すると子宮けいがんの原因を50～70%防ぐと言われていますが、接種後に痛みや腫れなどが起こることがあります。まずは子宮けいがんと HPV ワクチンについて知ってください。日本では毎年約11,000人が子宮けいがんになり、約2,800人が亡くなっています。接種ができることや正しい知識をみなさんに知っておいてほしいと思います。

感染症に打ち勝とう

3年 山口真季

11月は風邪などの感染症が流行しやすい時期の始まりです

〈免疫とは〉

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを

「免疫」と言います。免疫には個人差があるため、同じような環境で生活して同じよう

に行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。

風邪などの感染症から身を守るために、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少

しでも高めておくことが予防の基本と言えます。そのためには以下のことが有効です。

・栄養バランスのとれた食事

・十分な睡眠（休養）



・よく笑う

・ストレスの発散

・適度な運動

