

保健だより

1月号



群馬県立伊勢崎清明高等学校 保健室

2026年が始まりました。元旦は雲の多い朝でしたが、雲海を越えるように昇る初日の出を見ることができました。清明生のみなさんが、健康で笑顔あふれる一年となることを祈願し、保健室から応援しています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

おなかもひと休み ～七草がゆの由来～

クリスマスにお正月…冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いのではないのでしょうか。

みなさん“七草がゆ”は食べましたか？

“七草がゆ”は、1月7日の「人日の節句（じんじつのせつく）」に「無病息災」を祈って食べるという日本の伝統的な行事食です。また、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、新しい一年の健康を願う意味を込めて食べられる風習として、受け継がれています。

春の七草



自然の芽吹きをいただき活力を得ようという信仰からの始まりだそうです

3年生のみなさんへ

“自分の力を引き出すために”心と身体を調整して、試験に備えましょう

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人もいますが、試験本番は朝（午前）から実施されることが多いですね。本番を想定して、生活リズムを朝方に切り替えておくことが重要です。



共通テストまでのこの1～2週間は“心と身体を整える「調整期間」です”

これまで積み上げてきた、たくさんの時間。うまくいった日も、思うようにいかなかった日も、そのすべてが今の自分の力になっています！ここまでがんばってきた自分を信じて本番に備えましょう。

万全の体調で臨むために ～食事のポイント～

基本は「普段どおり」で大丈夫。意識しておくの良いことは・・・

- 体を温める食事（温かい汁物、煮物など）
- 胃腸に負担をかけない消化のよいもの
- 受験直前は、揚げ物や生ものは控えましょう



もしものための準備 ～『お守り』として持参するとよいもの～

- 普段から使い慣れている胃腸薬や鎮痛剤
- 温かい飲み物（白湯、ほうじ茶など）
- 貼るカイロ “おなかを温めることで安心できる”
- 深呼吸 鼻から吸って、口からゆっくりと長く吐きましょう♪



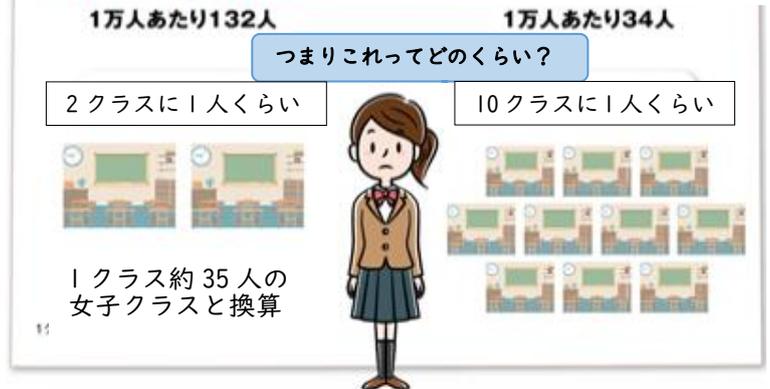
子宮頸がん と HPV ワクチンについて

参考「厚生労働省ホームページ ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）と HPV ワクチン」

〈一生のうち子宮頸がんになる人〉 〈子宮頸がんて亡くなる人〉

【子宮頸がんの現状】

- 子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがん
- 子宮頸がんは、25～40 歳の女性のがんによる死亡の第2位
- 毎年、約1.1万人の女性がかかる病気
- 毎年、約2,900人の女性が亡くなっている
- 20歳代から増え始める
- 30歳代までのがんの治療で子宮を失ってしまう（妊娠できなくなってしまう）人
⇒ 1年間に約1,000人

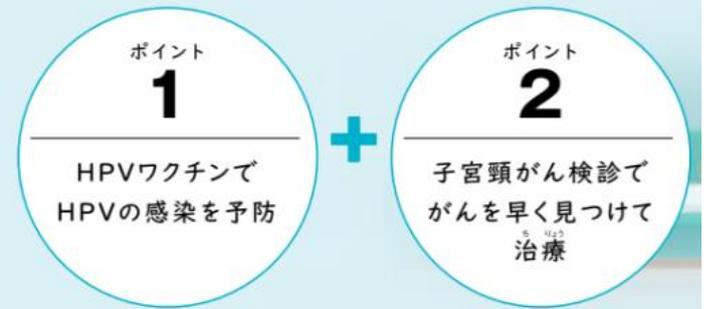


【子宮頸がんにかかる仕組み】

- 子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染で生じる
- 子宮頸がんの原因となる HPV は 15 種類ほどある
- HPV 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
- 感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えるが、一部の人でがんになってしまうことがある
- 子宮頸がん予防は“HPV 感染を防ぐこと”
HPV 感染は、主に性的接触によって起こる

子宮頸がん予防のポイント

子宮頸がんて苦しまないために、私たちができることは、HPV ワクチンの接種と子宮頸がん検診の受診の2つです。



※HPV ワクチンで防げない種類（型）の HPV もあります。検診では、前がん病変（異形成）や子宮頸がんを検査します。20歳になったら2年に1回、必ず子宮頸がん検診を受けてください。

HPV ワクチンの効果

サーバリックス®およびガーダシル®は、子宮頸がんをおこしやすい種類（型）である HPV16 型と18型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の **50～70% を防ぎます***1。

シルガード®9は、HPV16型と18型に加え、ほかの5種類*2の HPV の感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の **80～90% を防ぎます***3。

*感染予防効果を示す抗体は少なくとも12年維持される可能性があることが、これまでの研究でわかっています。

【高2・3年生】

2022年4月～2025年3月31日までに1回以上接種した人

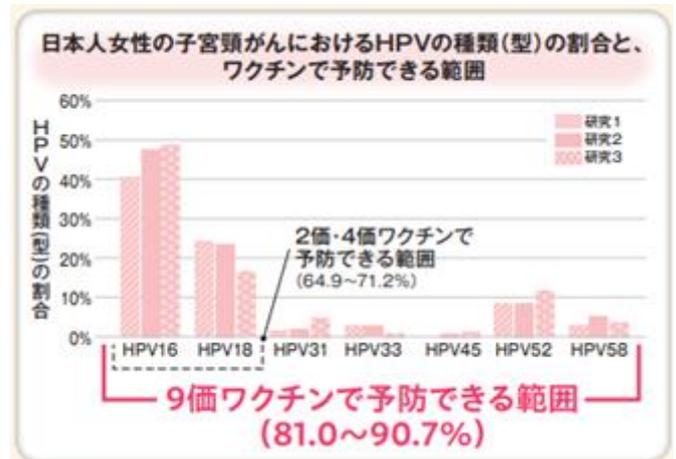
公費（自己負担なし）で接種できるのは“2026年3月31日まで”です。

★接種を希望する人は、早めに2回目・3回目の接種を完了しましょう。

【高1年生】

2026年3月末まで、公費（自己負担なし）で接種ができます

★但し、3回接種が必要です。早めに医療機関へ相談しましょう



厚労省 HPV



「HPV ワクチンについて知ってください」



●すべてのワクチンの接種には、効果とリスクとがあります。まずは、子宮頸がん と HPV ワクチン、子宮頸がん検診についてよく理解しましょう。家族の方とよく話し合い、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。