



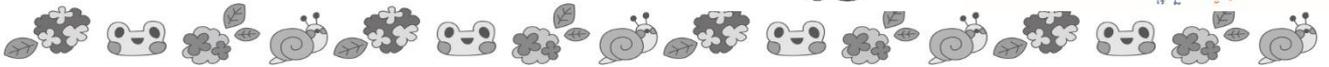
高林中学校保健室
 養護教諭
 石戸 凌子
 R5. 6. 1

梅雨が近づく季節となりました。ジメジメして嫌な季節と感じる方も多いと思いますが、雨上がりの空を見上げたとき、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりませんか。日本では虹は7色といわれていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うようです。ぜひ、友人や家族と虹や梅雨の景色について話してみてください。雨の日も楽しくなるかもしれません！

6月の保健目標
 『梅雨期の健康と生活に気を付けよう』
 『歯と口の健康を守ろう』

◇保健行事◇
 6月 7日(水) 眼科検診(全学年)
 6月14日(水) 耳鼻咽喉科検診(全学年)

スクールカウンセラー来校日
 6月1日(木)、6月27日(火)
 ※希望する際は、担当(石戸)まで御連絡ください。



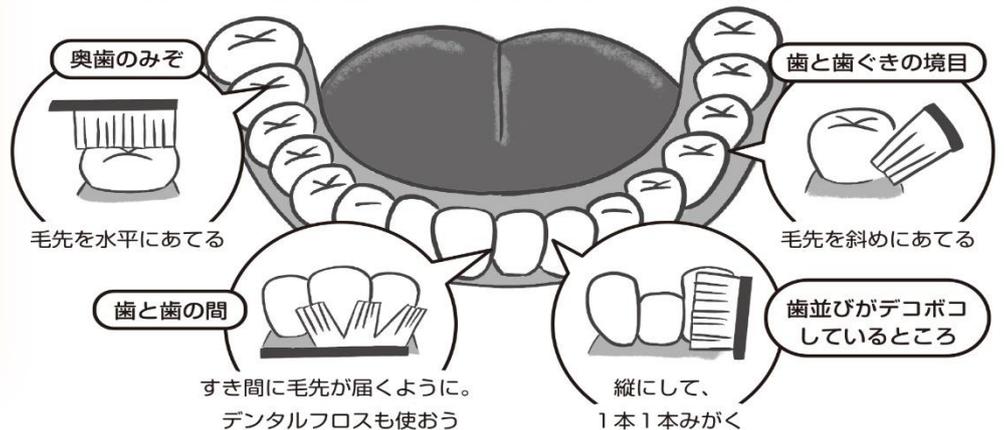
歯科検診結果

	令和4年度		令和5年度 高林中学校
	高林中学校	那須地区 (中学校)	
永久歯にむし歯があり未処置の人	16%	16%	4%
歯肉に異常がある人	0%		6%

すごい!

⚠️ みがき残しやすい場所とみがき方 ⚡️

その他、『歯垢』や『歯石』がある生徒がいました。検診の結果を見ると、磨き方の癖によって磨き残しがあるようです。磨き方を振り返る機会を作りましょう。家族で鏡に向かって歯磨きをするのが効果的です！



HPV ワクチン(子宮頸がんワクチン)について

子宮頸がんは HPV というウイルスの感染により発症し、ウイルス感染から数年以上の経過で進行した子宮頸がんになるといわれています。

この病気は「HPV ワクチン」の接種で予防できるため、通常の定期接種として予防効果が高い接種対象年齢(小学校6年から高校1年相当)の女子が公費で受けられます。

※令和5(2023)年4月から、シルガード9も公費で受けられるようになりました。



御希望の際は、まずかかりつけの病院に御相談ください。

また、子宮頸がんや HPV についてのリーフレット(厚生労働省)を学校のホームページ(保健だよりのページ)に掲載しますので御確認ください。

参照:厚生労働省 HP

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています。

厚労省 HPV



健康診断、受けたあとも大切です！

健康診断は「受けた → 終わり」ではありません。



健康診断の結果、医療機関への受診が必要なお子様には、「定期健康診断結果について」という通知を配付します。お子さんが健康に学校生活を送れるよう、早期治療の御協力をよろしくお願いいたします。

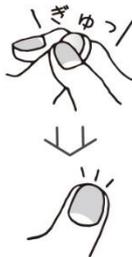
水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事な水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんチェックする方法があ
ります。

爪

でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。

