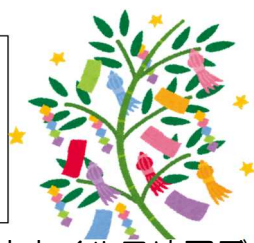




保健だより 7 月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年7月18日
県立八頭高等学校

連日 30℃を超える猛暑日が続いています。新型コロナウイルスやアデノウイルスなどの感染症もみられます。夏休みまでもう少しですので、体調を整えて元気に登校しましょう。

暑い夏こそ「基本的生活習慣」を整えよう

もうすぐ夏休みがやってきます。夜更かし、朝食抜き等になりがちですね。そこで、提案です。



今年の夏休みは、主食にタンパク質（肉、魚、大豆等）と「味噌汁」を追加してみてください。朝タン（朝タンパク質を取ることは、成長期に必要な栄養素を効率よくとることにつながります。また、「熱中症予防」にもなり、秋以降の「集中力アップ」につながります。

1 年生は家庭基礎で「朝タンおにぎりコンテスト」を実施しています。夏休みにおうちでつくって、家族にもふるまってみてはいかがでしょうか。

夏季休業中に「必要な治療」を行いましょう

7 月 19 日～23 日の PTA 懇談時に、①「定期健康診断の結果について」を全学年対象に、②「心電図検査・結核検診結果」を 1 年生対象に配布します（心電図検査・結核検診で精密検査が必要な 1 年生については、既に通知しています。そのため、結果の通知は①だけです）。

視力が C（0.3～0.7 未満）D（0.3 未満）の人、歯科検診で「治療の必要な歯」がある人、その他治療や定期検診が必要な人は、夏休み中に適切な対応をお願いします。

本年度から、18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までは医療費が無料となりました。要精密検査や病気の可能性がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

女子は HPV ワクチンの接種も予約しよう！

HPV（ヒトパピローマウイルス）は、主に性的接触により感染するウイルスで、8 割以上の男女が一生のうち一度は感染すると言われています。ウイルスは自然に排除されることが多いですが、長い間排除されず感染したまましていると「子宮頸がん」になる場合があります（子宮頸がんの 95% 以上が HPV が原因）。先日、学校医の岸先生が「高校生でまだ HPV ワクチン接種を受けていない生徒へ、この夏休みに 1 回目の接種するよう推奨してください」とチラシを持って来られました。高校 1 年生は通常の定期接種で中学 1 年時に接種券が発送されています。高校 2・3 年生はキャッチアップとして、来年 3 月 31 日まで特例で公費負担で実施できます。自費負担だと、10 月 1 日以降の 3 回接種分で 5～10 万円の負担になります。ご検討ください。

SAVE ♥ WOMB

**10/1 以降は最大 10 万円、
マジで自腹になっちゃうよ！**

（鳥取市在住の人は鳥取市保健所 HP で、その他は住民票のある自治体にご相談ください。）