



ほけんだより



令和8年7月23日(木)
田名部高校定時制保健室
NO. 12

一学期、お疲れ様でした!いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みは、好きなことに挑戦したり、ゆっくり休んだり、自分らしく過ごせる大切な時間です。生活リズムや体調管理に気をつけながら、充実した夏休みを過ごしてください。休み明けに、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

チャンス&チャレンジの夏休み



〈夏休みの過ごし方〉

- ・生活リズムを整えよう(夜ふかししない、スマホ・ゲームは時間を決めて)
- ・熱中症に気をつけよう(こまめな水分補給、食事をとってから活動する)
- ・感染症に気をつけよう(手洗い、うがい、換気をする)
- ・困ったことは一人で抱え込まない(友達・家族・先生などに相談してみる)



重要!! 健康診断結果のお知らせについて~おうちの方もご確認ください~

生徒全員に「健康診断結果のお知らせ」を配布します。検診で所見があった場合や、未受診の場合は、下の「治療報告書」に必要事項をご記入のうえ、保健室までご提出ください。

授業がある日は、なかなか病院を受診する時間がとれないかと思いますが、受診の必要がある場合は、夏休み中に受診することをお勧めします。

..... キリトリ

治療報告書

年次 番 氏名

健康診断の結果、**要精密検査**または**未受診**となった項目名をご記入のうえ、受診結果(事後措置)をお知らせください。保護者等の方によるご記入で構いません。登校後、保健室に提出をお願いいたします。

健康診断の項目 (例: 歯科/眼科)	事後措置	受診医療機関について
	1 治療完了 2 経過観察中 3 治療継続中(診断名:) 4 その他()	受診日: 令和 年 月 日 医療機関名:
	1 治療完了 2 経過観察中 3 治療継続中(診断名:) 4 その他()	受診日: 令和 年 月 日 医療機関名:
	1 治療完了 2 経過観察中 3 治療継続中(診断名:) 4 その他()	受診日: 令和 年 月 日 医療機関名:
	1 治療完了 2 経過観察中 3 治療継続中(診断名:) 4 その他()	受診日: 令和 年 月 日 医療機関名:

※健康診断後、「受診のお知らせ」を配布しているご家庭は、そちらに必要事項をご記入のうえ、提出していただいても構いません。

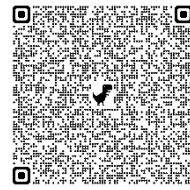
なお、すでに「受診のお知らせ」を学校へご提出いただいている場合は、本用紙の提出は不要です。

☆耳鼻科医 細川美佳先生からのお知らせ☆

耳鼻科検診終了後に、**子宮頸がん予防ワクチン(HPV ワクチン)**について、情報提供がありました。

費用の補助対象は高校1年生までです。ワクチンは計3回の接種が必要で、接種間隔が定められているため、補助対象期間内に接種を完了するには、1回目の接種を令和8年8月～9月頃までに開始することが目安となります。

細川先生からは、「子宮頸がんの予防に効果が期待できるワクチンです。ぜひ接種をご検討ください。」とのお話がありました。



子宮頸がん予防ワクチンについて詳しく知りたい方は、こちらの QR コードをご活用ください。



夏かぜに注意！



夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



☆2枚の絵を見くらべて、7つのちがいを探そう!!

