



ほけんだより 3号

栃木県立南那須特別支援学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。昨年度は新型コロナウイルスの影響で短い休みだったので2年越しの長期のお休みです。何をしようかな？と今から楽しみにしている人もたくさんいると思います。

夏休み中でも健康な体でいるために、毎日規則正しい生活をする、引き続き感染症対策をしっかりとすることを心がけましょう。2学期も元気な姿でみなさんが登校してくることを楽しみにしています。



7月の保健目標

水分補給に気をつけよう



熱中症は気温が高いから起きると思っている人が多いですが、実は熱中症と関連しているのは気温ではなくて「暑さ指数(WBGT)」が大きいとされています。

保健室の前に掲示しているのも暑さ指数(WBGT)に基づいた指標です。

	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
	31℃以上	原則中止	運動は中止する
	28～31℃	厳重警戒	激しい運動は避ける。 頻繁に水分・塩分の補給をする。
	25～28℃	警戒	30分おきくらいに休憩を取る。 積極的に水分・塩分を補給する。
	21～25℃	注意	運動の合間に積極的に水分・塩分補給をする。
	21℃未満	ほぼ安全	熱中症の危険は少ないがこまめに水分補給が必要。

那須烏山市の暑さ指数(WBGT)予測は下記のURLから確認することができます。

夏休み中も、よく確認してから出かけるようにしましょう。

▶環境省 熱中症予防情報サイト-栃木県那須烏山市

https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=03&prefecture=41&point=41247

健康診断の結果をお返ししました

受診が必要なお子さんについては個別に受診報告書をお渡ししております。まだ受診を終えていない御家庭は、夏休みを使って受診していただきますよう御協力をお願いいたします。

神経科の校医さんが決まりました

からすやまだいびょういん
烏山台病院

まつざき けいいち せんせい
松崎 圭一 先生



本年度の神経科検診の日程については2学期を予定しております。

詳しい日程については夏休み明けに対象となる各学部1年生にお知らせします。

夏バテに 気をつけて!

- 夜おそくまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
- 冷たいものやさっぱりしたもののばかり食べてしまう。
- 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
- 運動せず、クーラーのきいた部屋ですごすことが多い。

チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテをふせぐには、早く寝る、栄養バランスのよい食事をする、運動をするなどが大切です。

小6～高1年生女子・保護者のみなさんへ

子宮頸がん（HPV）ワクチンに関する紹介です

子宮頸がんは1年間でおよそ1万人の女性がかかりおよそ2800人が命を落とす病です。HPVワクチンは接種することでウイルスの感染を防ぎ、子宮頸がんも予防できると考えられています。接種を受けた方の中には接種部以外にも重い健康被害が生じるといった副作用があることもありますが、その確率は極めて稀です。

HPVワクチンは費用補助が小6～高1年生の児童生徒を対象に出るようになっていますが、初回接種から1ヶ月後、6ヶ月後の計3回接種する必要があるため、全額費用補助を受けるに高校1年9月までに最初の接種をする必要があります。

接種に関しては保護者の方とお子さんでよく御相談ください。

- 厚生労働省「小学校6年～高校1年相当 女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000679259.pdf>

- みんなハピ！ みんなで知ろう h p v ウイルスプロジェクト

<https://minpapi.jp/>