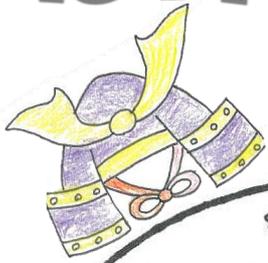
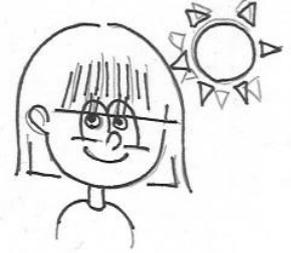




五月病予防すごろく



やってみよう!

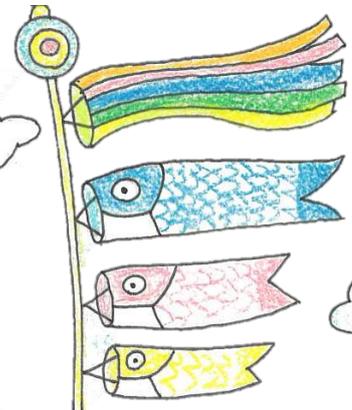


中尾委員
好きな動物：犬
トイプードルを
飼っています

新学期の緊張や疲れが
取れず、何となく毎日が
きつと感じている人は
いませんか？

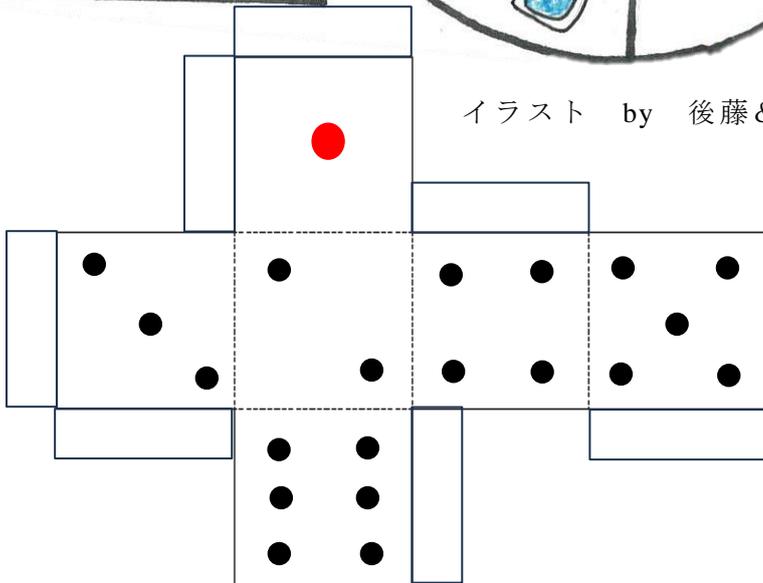
これは私達が考えた
五月病予防すごろく
です。

4月当初の元気を取り
戻し、これからの暑い
季節を健康的に過ごす
ためには、栄養・休養・
運動のバランスが
大切です。



<p>寝る前に 歯みがきを しっかりした!</p> <p>1マス進む</p>	<p>今日は間食 を摂りすぎた</p> <p>2マスもどる</p> 	<p>ゴール!</p>
<p>最近、家に いてばかり だったから 散歩しよう!</p> <p>1マス進む</p>	<p>近所の公園 までジョギング した!!</p> <p>2マス進む</p>	<p>朝食をしっかり 食べた!!</p> <p>1マス進む</p> 
<p>スタート!</p>	<p>昨日は睡眠 不足だった... しっかり寝よう</p> <p>1回休む</p> 	<p>感染予防 のためにしっかり 手洗いをしよう!</p> <p>1マスもどる</p> 

イラスト by 後藤&中尾



この展開図を
切り取って
サイコロを
作って遊んでね



後藤委員
好きな食べ物
オムライス

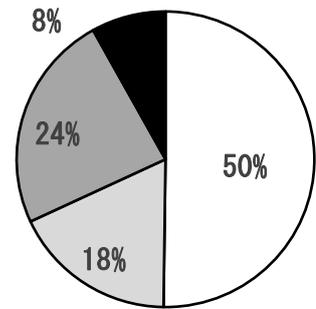
保健室から保護者の皆様へ

●視力検査結果

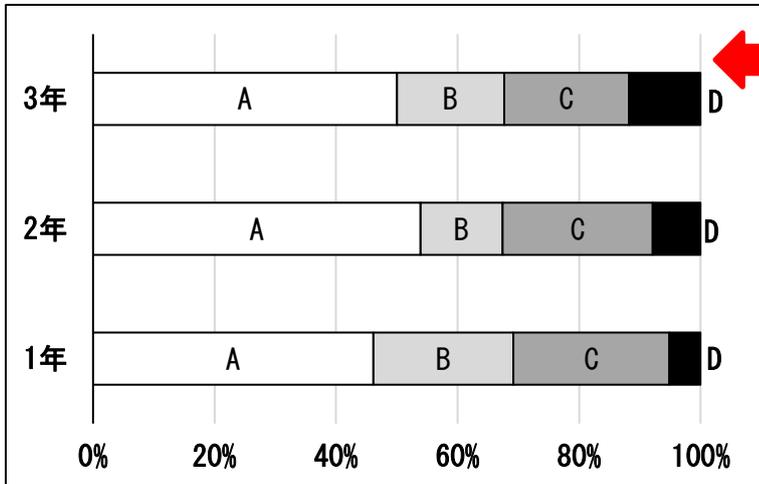
今年度の視力検査の結果は、右のグラフのとおりです。視力が0.6以下の生徒が全体の3割以上見られます。

この中には眼鏡やコンタクトレンズを装着している生徒も含まれます。

該当の生徒にはお知らせを配布しておりますので、専門医にて検査を受けられますようお願いいたします。



□A(1.0以上) □B(0.9~0.7)
□C(0.6~0.3) ■D(0.2以下)



特に3年生に、0.2以下の生徒が多いようです。

進路や運転免許取得に不都合が生じないように、早めの受診をお願いいたします。

すでに眼鏡やコンタクトレンズで矯正済みの方は、再測定いたしますので保健室に来室させてください。

また、保健室では、色の見分け方が心配な場合や公務員希望者などに対して色覚検査についての相談も受け付けています。

●子宮頸がん予防

・子宮頸がんの原因は・・・

子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因で起こります。HPVはとでもありふれたウイルスで、海外では異性との性交経験のある女性の84.6%が一生に一度は感染すると推計されています。日本では毎年約10,000人の女性が新たに子宮頸がんと診断されています。

・子宮頸がんはまだまだ先の話ではありません。

一般的に他の多くの癌は高齢になるほど発症率が高くなりますが、子宮頸がんは20歳代から上昇し、40歳代でピークを迎え、死亡者数は年間3,000人にも上ります。母親世代にかかることから別名「マザーキラー」とも呼ばれます。

・子宮頸がんの予防には・・・

10代からのHPVワクチン接種と、20歳を過ぎたら定期的な検診が大切です。

HPVワクチンの接種

定期接種・キャッチアップ接種の対象者は公費で接種できます。

定期接種対象者

2024年度：小学校6年生～高校1年生相当の女子

キャッチアップ接種対象者

1997年4月2日～2008年4月1日生まれ

かつ、過去にHPVワクチンの合計3回の接種を完了していない人

※詳しくは

厚生労働省 子宮頸がん予防ワクチンで

