

ほけんだより

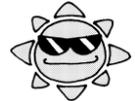
令和6年7月19日発行
 猪苗代支援学校 保健部

いよいよ待ちに待った夏休みですね。

夏本番はこれからです。夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守り過ごしてください。2学期の始業式の日、元気な顔で会いましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
こんな生活・行動
☆ 夏休み ☆ 100カード

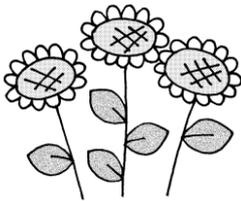
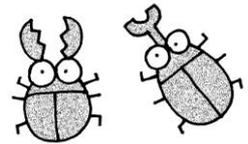


クーラー
冷房のかけすぎ
長時間使用せず

外気温との差は
5℃以内!

☆ 寝ふかし

睡眠時間を
しっかり
確保しよう☆



◎ 食事抜き ◎

暑くて食欲が出なくても
3度の食事はしっかりとろう

お菓子の
食べすぎにも
注意!

清涼飲料水の飲みすぎ!

オシヨ... 糖分のとりすぎが
心配...

汗をかいたり、
のどがかわいたときは
水やお茶を飲もう

ご存じですか? ~HPV ワクチン (子宮頸がん予防ワクチン) の接種について~

・HPV(ヒトパピローマウイルス)は、皮膚や粘膜に感染するウイルスで、たくさんの種類に分類されています。そのうち主に粘膜に感染するウイルスの中に、子宮頸がんの発生に関わっていると推定されている種類があり、このウイルスの感染予防のためのワクチンがHPV ワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)です。



・HPV ワクチンの接種は来年3月まで無料で受けられますが、この機会を逃すと高い料金(公費補助がない場合、3回接種で4万~10万円)になってしまいます。また、接種回数も3回と多く、接種間隔も数ヶ月必要です。接種を希望する方は、計画的に受けられることをお勧めいたします。詳しくはお住まいの市町村のHP等をご確認ください。

【子宮頸がん予防ワクチンの対象者】

- ① 中学校1年から高校1年相当の女子(平成20年4月2日生まれから平成24年4月1日生まれ)
- ② これまでに定期接種の機会を逃した平成9年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれの女子で、ワクチン接種未完了の方(キャッチアップ接種対象者)



保健セミナー：「生活の乱れからくる健康被害 ～よりよい睡眠を目指して～」

7/5（金）に、本校の学校医である今田かおる先生より、講演いただきました。
短い時間ではありましたが、保護者の皆様には参加いただき、ありがとうございました。

【今田先生の講話内容の一部】

子供の睡眠時間

1 - 2 歳児	11 ~ 14 時間
3 - 5 歳児	10 ~ 13 時間
6 - 13 歳児	9 ~ 11 時間
14 - 17 歳児	8 ~ 10 時間



お子さんの睡眠時間は、
十分とれていますか？



睡眠時間は日々の健康に
関係してきます。

睡眠障害を治療すると・・・

- * 情動行動が減少、コミュニケーション
- * 注意の問題、知覚過敏が改善
- * 言語発達に繋がることもある。



その他にも...

- ・ スマホ使用時間と学習時間の関係により、成績に差が見られる研究結果がある。
- ・ インターネットの利用時間が脳内血流に影響を及ぼすことがある。
- ・ 脳神経は子どもの頃の発達が著しく、脳内血流が増える読書や読み聞かせが大切である。
- ・ スマホやタブレット等の情報機器を使用しない！ということは現実的ではない。ある程度利用できる環境は必要だが、そればかりにならないような選択が必要である。等と話されていました。

～今田先生からの、健康情報として～

- ペットボトル症候群・・・熱中症対策として水分補給は必要で、たくさん汗をかくような場合は経口補水液が有効である。普段の水分補給としては、お茶や水でお願いしたい。



砂糖がたくさん含まれている飲み物の摂取には気をつけて欲しい。

- 睡眠時無呼吸症候群・・・無呼吸状態による脳への影響が心配な疾患である。
病気発生のリスクもあるため、心配がある方は検査治療を勧める。



昨今の情報機器の発達により、子どもたちも含め私たちの生活は大きく変化しました。健康な生活を送るために必要なことや、睡眠の大切さを知る機会になったかと思います。

子どもたちが、将来にわたり良い生活習慣を身につけ、健康に生活することができるよう、ご家庭におかれましても、取り組んでいただくようお願いいたします。

子どもたちの「健康」について、心配や不安な点がありましたら、お知らせいただければと思います。

