

新しい学年へ進むときがやってきました。これまでの自分の生活をもう一度振り返り、自分の目標へ向かって進めるようにしっかり準備を整えましょう！

新学期を気持ちよく迎えるため、春休み中も生活リズムを乱さないように気をつけ、栄養のバランスのとれた食事をするようにし、心と体をゆっくり休め、心身ともに健康な状態でスタートできるようにがんばりましょう！！



◎春休みも生活リズムを乱さないようにしましょう

具体的には



- ・就寝時間と起床時間を乱さないようにし、7～8 時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
- ・1 日三食、食事の時間をだいたい固定し、栄養バランスを意識した食事を取りましょう。
- ・日中は適度に体を動かしましょう。
- ・ゲーム、スマホ利用の時間を管理しましょう。

生活リズムの乱れによる体調不良を起こさないためには、体内時計を乱さない生活をするのが大切です！

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム

毎日遅くまで寝て起きて…



A さん



B さん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

治療

歯が痛いから…
そのうち治るよね



A さん



B さん

もつすぐ健康診断もあるし、
気になるところは
治療しておこう

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな
4月から必要な物って
何だっけ？



A さん



B さん

もう使わない物は捨てて、
部屋も掃除してスッキリ！

新年度を気持ちよく迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

★春休み中、これも気をつけよう



SNSトラブル



おしゃれトラブル



悪い誘惑は
ぎっぱり断る

令和5年度 保健室利用状況 (～3/21)

保健室の
利用件数

1224 件

1年 300 人
2年 612 人
3年 312 人

体調が悪くて
来た人

1096 人

一番多かった
症状
頭痛

ケガの手当てで
来た人

128 人

一番多かった
ケガ
打撲

感染症の状況

新型コロナウイルス感染症 119 名 (昨年度 153 名)

インフルエンザ 88 名 (昨年度 6 名)

マイコプラズマ感染症 4 名

感染性胃腸炎 1 名 (昨年度 1 名)

その他 2 名

ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの接種について

※キャッチアップ接種の期限は令和7年3月までです

キャッチアップ接種の期限があと約1年です。初回から3回接種するためには約6ヶ月かかります。接種を考えている人は早めに計画しましょう。

〈厚生労働省 HP より〉（一部加工）

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

HPV 感染症を防ぐワクチン（HPV ワクチン）は、小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、定期接種が行われています。

平成9年度生まれ～平成18年度生まれ（誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日）の女性の中に、通常のヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの定期接種の対象年齢（小学校6年から高校1年相当）の間に接種を逃した方がいらっしゃいます。

まだ接種を受けていない方に、あらためて、HPV ワクチンの接種の機会をご提供しています。

次の2つを満たす方が、あらためて接種の機会をご提供する対象となります。

- ・平成9年度生まれ～平成18年度生まれ（誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日）の女性（※1）
- ・過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない（※2）

※1 令和5年4月からは、平成18年度生まれ（誕生日が2006年4月2日～2007年4月1日）の方もキャッチアップ接種の対象になります。また、平成19年度生まれ（誕生日が2007年4月2日～2008年4月1日）の方も、通常の接種対象の年齢（小学校6年から高校1年相当）を超えても、令和7（2025）年3月末まで接種できます。

※2 過去に接種したワクチンの情報（ワクチンの種類や接種時期）については、母子健康手帳や予防接種済証等でご確認ください。

接種の対象に該当する方は、令和4（2022）年4月～令和7（2025）年3月の3年間、HPV ワクチンを公費で接種できます。

保健調査票の記入をお願いします！

新年度へ向けて、「保健調査票」（新3年生は「健康診断保健調査票」と「運動器検診保健調査票」の記入をお願いします。（新しいクラスと番号は新年度登校してから記入してください。）

「保健調査票」または「健康診断保健調査票」

新2年生 ①記入済みの箇所を確認し、変更箇所があれば訂正・記入する。（保護者）

②『ふだんの健康状態』（最後の2ページ）を保護者と一緒にチェックし、記入する。

新3年生 該当する項目の3年生の欄に○印をつける。

「運動器検診保健調査票」

保護者と一緒にチェックし、保護者が記入してください。

4月9日 提出！

4月21日（日）は健康診断（身体測定、視力検査、聴力検査（1・3年）、内科検診及び運動器検診、歯科検診（一部）、耳鼻科検診（1年生全員）、眼科検診（1年生全員））があります。詳細は後日お知らせします。

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

1年間お疲れさまでした！この1年間を振り返りつつ、次の1年、将来を見据えて、新しい学年をどう過ごしたいか考えてみましょう！体と心をゆっくり休めることも忘れずに！