

ほけんだより 6月

令和6年 6月号
松山南高校 保健室
305HR 保健委員

6月の保健行事

- 6日(木) 内科検診(3年生前半)
- 13日(木) 歯科検診(1年生)
- 20日(木) 内科検診(3年後半)
- 28日(金) 色覚検査(希望者)

もうすぐ梅雨になろうとしていますね。雨の日が続くと、気分が沈んでしまうことも多くなると思います。体調や気分がすぐれないときは無理をせず、息抜きをしたり、クラスの友達と話したりして、梅雨の時期を乗り越えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう！

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



保健室よりお知らせ

☆体育館の修繕工事に伴い、5月27日よりAEDや担架の設置場所が変更になっています。確認しておいてください。

従 来：体育館東側出入口外壁
5/27以降：体育館正面玄関内 長机上



☆HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の定期接種の積極的勧奨が再開されています。接種の機会を逃したキャッチアップ接種世代(1997年度～2007年度生まれの女性)は、2025年3月まで公費負担(無料)で接種可能です。接種は2～3回、接種完了まで約半年かかるので、無料期間に接種を完了するために、早めの接種開始をお勧めします。

HPVワクチン接種でHPVの感染を最大90%予防
できます!!