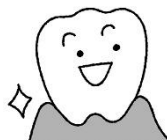


# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
都農小学校 保健室

6月に入りました。真夏日のような暑さと肌寒さが交互にきています。その日の天気や気温によって、「今日(明日)はどんな服装がいいだろう。」と考え、上手に体温調節をしてください。都農小は風邪や腹痛が流行っています。健康でいるためには毎日の生活習慣が大切です。自分の食事や運動、睡眠時間を見直して正しい生活習慣を続けましょう。



## はくち けんこうしゅうかん 6月4日~10日 歯と口の健康週間

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

健康寿命を延ばすためには、歯と口の健康保持が必要不可欠です。そのために、毎日のていねいな歯みがきを意識しましょう。マスクの期間が長く、口腔の衛生に関する意識が低下している実態も見受けられます。これを機に口腔衛生について見直してみるといいですね。

〈むし歯を予防するために…〉

- ① 毎日のていねいな歯みがき
- ② フッ素塗布(推奨) → 都農町では無料で受けることができます。

## 歯をみがくとイイことがいっぱい!



★子宮頸がんワクチン  
(予防接種)  
子宮頸がんワクチンの積極的推奨が始まりました。

【対象】  
12歳~16歳の女の子  
【問い合わせ先】  
都農町健康管理センター

子宮頸がんは「防げるがん」として知られています。海外ではワクチンの推奨が普及しており、罹患もほぼなくなっています。しかし、日本ではワクチン普及率は1.9%(2019年)、中でも宮崎県は罹患率ワースト1位の都道府県です。

性行為を経験する前にワクチンを接種することが非常に重要であり、本校でもワクチンの接種を推奨しております。

## ジメジメした梅雨だからこそ

## 意識しよう! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは  
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、  
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで  
体や髪の毛をしっかりと洗う