



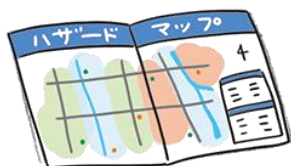
保健だより 9月



下館一高・附属中
保健室 R6. 9月

暑さも少しずつやわらぎ過ぎやすくなってきましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に気を付けて、夜は早めに就寝するようにしましょう。勉強も部活も楽しく頑張るためには、睡眠時間の確保が重要です。みなさんが学校生活で力を発揮してくれることを楽しみにしています！

防災の日
知ってる？



ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



献血のお知らせ 16歳以上の希望者(高校3年生優先)

10月16日(水) 9時30分～15時30分 日本赤十字社の献血車が来て献血が行われます。

みなさんが献血した血液が誰かの命を救います。ご協力をお願いします。(事前に「同意書」の提出が必要)

子宮頸がんワクチン(HPV ワクチン)について

以前もお知らせしたとおり、今年の高校生は、どの学年も無料接種の最後の年です。高1は定期接種最後の年で、来年令和7年4月からはキャッチアップ(定期接種を逃した人のための接種期間)もありません。高2・3年もキャッチアップ最後の年で、次年度からは有料となります。費用は接種1回につき約3万円×3回分がかかります(医療機関によって違う)が、大学生になってから接種しようと思っていると無料期間を逃してしまいます。保護者の方とよく相談して、接種の検討をすることをお勧めします。

LINE じんけん相談のお知らせ(LINE のチャット形式による相談)

ひとりて悩んでいることがあったり、どうしていいかわからず困っていたりするときに法務省の人権擁護委員に相談ができます。「まわりで困っている子がいる」といった相談やSNSのトラブルに関する相談でも大丈夫とのことですよ。



月曜日～金曜日 8時～17時15分まで https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html