

敦賀気比保健だより 2学期スタート号

令和7年8月
保健室

元気に2学期をスタートしましょう！

長い夏休み、あっという間に過ぎてしまいましたね。勉強に部活に趣味に…有意義に過ごすことができましたでしょうか？さあ、2学期がスタートしました。2学期も学びがたくさんあります。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂って、元気に毎日を過ごしましょう。



正しい生活リズムを取り戻そう！

三食しっかり食べる 食事をしっかり摂ることで脳にエネルギーが供給され、集中力が高まります。		ゆっくり入浴する ぬるめのお風呂に20分ほどかけてゆっくり入るとリラックスできます。	
排便をする 排便を我慢していると便秘になりやすくなります。便秘は肌荒れや腹痛の原因にも…。		夜更かししない 深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早く寝るようにしましょう。	
適度に運動をする 適度にからを動かすことで、ストレスが解消され、よく眠れます。		ハンカチは持っていますか？ エチケットとして、きちんと持ち歩くよう心がけましょう。鞆にポケットティッシュや絆創膏を入れておいても役に立ちますよ。	

むし歯の治療は済みましたか？

まだの人は早く受診！治療済みの人は、保健室に用紙を提出！

治療の紙をなくしたり、お知らせをもらったかどうか分からない人は保健室まで来てください。治療のお知らせは再発行できるので、遠慮せずに申し出てください。むし歯以外での治療勧告を受け取っている人も、早く受診しましょう。



歯科検診を受けた生徒の中で、「むし歯」「CO（要観察歯）」「要注意乳歯」で医療機関への受診を勧めた人のうち、夏休みに入るまでに11.2%の人が歯科医院を受診してくれました。（ということは、お知らせをもらったけれど受診していないのは約89%！？）自分の健康は自分で守りましょう。

医療費助成により、医療費がかからずに治療できるのは敦賀市では高校3年生（18歳年度末）までです。
歯科検診に限らず、内科検診や視力検査、その他の検診でお知らせをもらった人も、年度内にきちんと医療機関を受診するようにしましょう。



医療費がかからないのは今のうちだけ。

いま治療しなくちゃもったいない！

HPV ワクチンについて、知っていますか？

HPV ワクチンは、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス（human papillomavirus:HPV）の感染を予防するワクチンです。

HPV ワクチンは定期接種の対象となっているため、対象年齢の女性なら公費（原則自己負担なし）で接種することができます。日本で対象となる年齢は、小学6年生～高校1年生です。

また、キャッチアップ接種期間は2025年3月31日で終了しましたが、今年度17～28歳になる人で、キャッチアップ接種期間中（2022年4月1日～2025年3月31日）に1回以上接種している人は、2026年3月31日まで、公費で残りの接種を完了できるよう経過措置が設けられています。



定期接種対象者		
	2025年度に 小学校6年生～ 高校1年生相当の女子※1 2009年4月2日～ 2014年4月1日生まれ	
小6 2013 年度生	中1 2012 年度生	中2 2011 年度生
中3 2010 年度生	高1相当 2009 年度生	

※1 標準的な接種時期は中学校1年生

HPVワクチンの公費接種
高校1年相当が最終年度
中学校生～高校1年生相当の女子が対象

（今年4月1日時点で15歳）の女の子
と保護者の方へ

高校1年生

公費による
HPVワクチンの接種は
今年度末（来年度の3月末）までです

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。
毎年1万人以上の女性が子宮頸がんにかかり、
毎年3,000人以上の女性が子宮頸がんによって亡くなっています。

小学校6年生～高校1年生相当の女の子を対象に

子宮頸がん予防のための
HPVワクチンの公費による接種を提供しています。
高校1年相当（今年4月1日時点で15歳）の女の子は、
公費による接種期間の最終年度にあたります。

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかるため、接種を希望する方は、
今年の9月までに接種を開始することをご検討ください。

HPVワクチン接種についてもっと詳しく知りたい方はこちら
厚生労働省ホームページ
HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら

対象の方には、お住まいの市町村から接種券が届いています。
お手元がない場合は、再発行も可能ですので、市町村にお問い合わせください。

平成9年度～20年度生まれの女性で
2024年度末までに
HPVワクチンを1回以上受けた方へ

公費による
HPVワクチン接種は
2026年
3月末まで

2回目・3回目の
ワクチン接種を
忘れていませんか？

○HPVワクチン接種は合計3回です。
○2回目と3回目の接種には3か月以上の間隔をあける必要があります。
○公費による接種を希望する場合は、遅くとも今年の12月末までに2回目のワクチンを接種する必要があります。
○公費による接種が終了となる来年度の3月末は、予約が取りづらくなる可能性もありますので、余裕をもったスケジュールでの接種をご検討ください。

平成9年度～20年度生まれの女性のHPVワクチン接種について

・子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの公費による接種を提供しています。
・2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃいました。そのため、2024年度末までに接種を開始した方は、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。
・平成9年度～19年度生まれの女性は「キャッチアップ接種」、平成20年度生まれ（高校2年相当）の女性は「定期接種」として提供されていますが、どちらも期限は2026年3月末までです。

よくあるご質問
Q.接種券が手元にありません。接種できますか？
A.住民票のある市町村で再発行が可能です。
ご不明な点やご相談がある場合も、市町村にご連絡ください。

HPVワクチン接種についてもっと詳しく知りたい方はこちら
HPVワクチンの「キャッチアップ接種」についてもっと詳しく知りたい方はこちら
HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら

接種は合計3回で、完了するまでに約6ヶ月かかります。計画的に受けましょう。

子宮頸がんは感染症で、予防ができる「がん」です。ワクチン接種について保護者の方とよく考えてみてください。（公費による接種期間を過ぎても、自費で接種することは可能です。）

