

保健だより

緑ヶ丘中 H23.3.1



まもなく、各地から桜の便りが聞かれる季節となります。そして、新年度も始まります。皆さんは、この1年間でどれだけ成長したことでしょう。からだだけではなく、相手のことを思いやる心も大きく成長したことでしょう。

また、健康に過ごすことができましたか？元気に、新しいスタートを切るために、残りの日々も健康に気をつけて過ごしましょう。

めあて 健康生活の反省しよう。

今年度の生活を見直してみよう

良くできたら できなかつたら × 自分に該当しないものは をつけてみよう。

1	帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている。	
2	朝食をきちんと食べて登校することができた。	
3	食後はきちんと歯みがきをしている。	
4	ハンカチ・下着・体操着などをいつも清潔にしている。	
5	手足の爪は、きちんと切っている。	
6	週末は、上履きをきれいに洗うことができた。	
7	ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている。	
8	歯科・眼科検診結果、治療相談をきちんと受けた。	
9	困ったことがあったとき、相談することができた。	
10	友達を思いやることができた。	



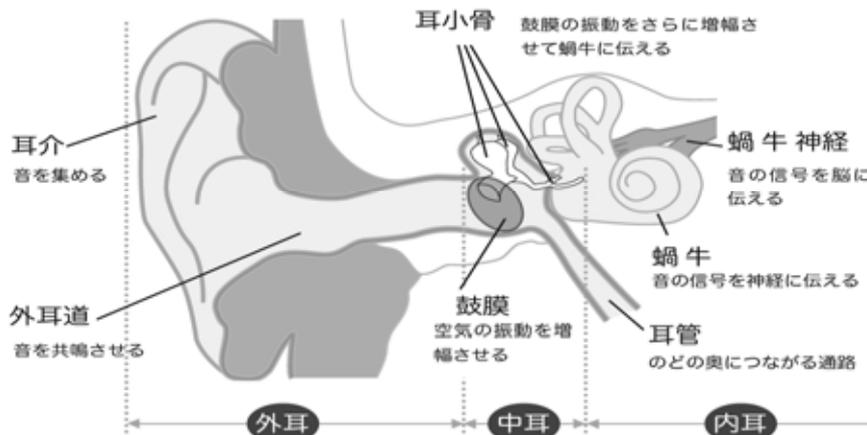
耳を大切にしよう

忘れがちな耳のお掃除を、定期的に安全に気をつけてみましょう。

3月3日は耳の日 耳のことを知ろう！

耳の構造と音が聞こえるしくみ

音や言葉は空気の振動として耳に入ってきます。
この振動が脳で認識されて、初めて音や言葉は聞こえてきます。



中耳圧の調整

飛行機やエレベーターの中で、耳に違和感を感じるのは、気圧の変化が中耳に影響を及ぼしているからです。
鼻をつまんで「フン」といきむと、耳管が開いて中耳に空気が送られ、不快感が解消されます。



麻しん・風しんの予防接種報告を！

1年生で「麻しん・風しんの予防接種済み」の報告をしていない人が該当します。あと、31名の報告がされていません。3月31日までが無料の接種期限です。この時期を逃しますと有料の接種になります。速やかに接種の報告をお願いいたします。

子宮頸がん予防ワクチン接種について

接種期間 平成23年2月14日から平成24年3月31日
接種対象者 郡山市民で、中学1年生相当年齢～高校1年生相当年齢の女子が該当します。
接種料金 無料

この「子宮頸がん予防ワクチン接種」は、今回初めて行われるものです。

保健所から個人へ通知されていますので、副反応など詳しいことが書かれている『子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種説明書や接種のお知らせ』をよくご覧になってください。

子宮頸がんは、子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんと子宮の奥(子宮体部)にできるがんの2種類があります。発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することでかかる病気だといわれています。

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、皮膚や粘膜に感染するウイルスで、100種類以上のタイプがあります。このうちの約15種類は子宮頸がんの原因になることが多いため、発がん性HPVと呼ばれています。中でもHPV16型とHPV18型と呼ばれる2種類は、子宮頸がんを発症している20～30代の女性の70～80%から見つかっています。

発がん性HPVは、多くは性交渉の時に感染しますが、ウイルスの大部分は、自然排除されてしまいます。しかし、一部のウイルスは、排除されずに長期間感染する場合があります、数年～数十年かけて前がん病変の状態を経て子宮頸がんを発症します。

このワクチンの予防接種を受けたお子さんの子宮頸がんの発症は、約70%減少すると推計されています。しかし、すべての発がん性のヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐことは難しいため、ワクチン接種後も20歳を過ぎたら定期的な子宮頸がん検診の受診が必要です。

花粉症

昨年の夏が猛暑だったため、今年は例年の数倍もの杉花粉が飛散すると予想されています。そのため、今まで花粉症でなかった人も発症する恐れがあると報道されています。花粉症が発症しないように体調管理に気をつけましょう。

症状を軽く抑えるための心がけ

花粉症は、体内に侵入してきた花粉に対して体が引き起こすアレルギー反応です。花粉を外に出すためにくしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。花粉症は一度発症すると、毎年くりかえすようになりますが、日常生活のちょっとした心がけで症状を軽く抑えることができます。

●十分な睡眠をとる



睡眠不足になると自律神経が過敏になり、アレルギー反応が起こりやすくなります。

●ストレスをためない



精神的なストレスは自律神経を刺激して症状を悪化させます。

●積極的に運動する



鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが軽くなります。

●バランスのとれた食生活



栄養バランスのとれた食生活を心がけ、インスタント食品や香辛料はひかえましょう。