

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R6. 1. 9

新しい年、そして3学期がスタートしました。充実した冬休みになりましたか？ 気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、充実した1年にしていきましょう。冬休み気分を引きずることがないように、まずは生活リズムや体調を整えましょう！

冬季の持久走の心得

- ◎ 睡眠・食事をしっかりとる。
- ◎ ウォーミングアップとクールダウンを入念にする。
- ◎ 水分補給、汗の始末を忘れずに！

冬季は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動や無理な動作によるケガ・不調が起りやすいです。運動前の準備を怠らない、また、運動中に違和感を感じたら中断・休養することも必要です。



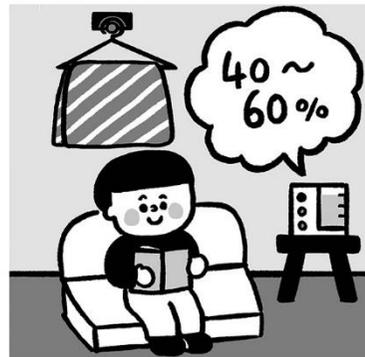
冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！



鼻やのどの粘膜も、乾燥すると細菌やウイルスをつかまえる力が弱まってしまいます。寒い季節もこまめな水分補給を忘れずに！

マウスガードについて知ろう！

マウスガード(スポーツ用マウスピース)とは、口の中に入れるプロテクター(保護装置)のことです。その効果は・・・

- ① スポーツ外傷の予防
 - ② 脳震盪^{のうしんとう}の予防
 - ③ 集中力の向上(ケガの心配が少ないという安心感による)
- スポーツ時の外力から顎や口の周りへの衝撃をやわらげる

ラグビー、ラクロス、ボクシング、空手(組手)など、激しくぶつかり合うスポーツの中には、マウスガードの装着が義務付けられているものもあります。



マウスガードは、一人一人にぴったりとフィットしたものを使う必要があります。興味のある人はかかりつけの歯科医院でご相談ください。



HPVワクチンについて知ろう！

子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。子宮頸がんの原因のほとんどは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染であることが発見されました。HPVワクチンには、特に子宮頸がんを起こしやすい種類のHPVの感染を防ぐ効果があり、対象年齢の女性は公費で接種できるようになっています。

HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されていますが、ワクチンで防げないHPV感染もあります。20歳になったら、子宮頸がん検診を受けることも大切です。

すべてのワクチン接種には、効果とリスクがあります。まずは、子宮頸がんとHPVワクチン、子宮頸がん検診について知ることが大切です。

HPVワクチンの対象は女性ですが、自分の家族や友人、将来の家族など、誰もが自分自身に関係のあることとして考えたいですね。

HPVワクチンについて詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

