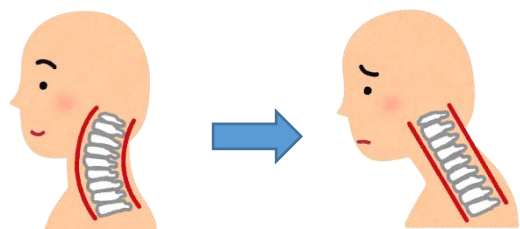


寒さが厳しい日々が続いていますが、元気に過ごせているでしょうか。まだまだ感染症の流行が心配ですので、体調管理をしっかりと行い、元気に学校生活を送りましょう。

ストレートネックを予防・改善しよう

肩を丸めたような前傾姿勢を長い間続けていると、首の骨（頸椎）のカーブが無くなる「ストレートネック」になり、体に様々な不調を来します。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。

前傾姿勢によるストレートネック



頭を30度前に傾けると、首には頭の重さの約3倍の力がかかるとわれています。

頭の重さは、ボーリングボールの重さ（約5～6kg）とほぼ同じであると言われています。前傾姿勢で首が前へ傾くほど、頸椎にかかる負担が増え、周囲の首や肩の筋肉に負担がかかるようになります。

知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

ストレートネックが続くと起こる体の不調

首や肩に強い負荷がかかると血流が悪くなり、全身に様々な不調を来します。

- ・首や肩のこり
- ・目の疲れ
- ・集中力、意欲の低下
- ・頭痛
- ・めまい

ストレートネックを予防・改善するには

勉強中やスマートフォンを使うときは前傾姿勢になりがちです。猫背にならないように背筋を伸ばして座り、首を立てるような姿勢をとりましょう。長時間同じ姿勢をとるときは、首や肩を回したりストレッチをしたりして筋肉をほぐしましょう。



HPV ワクチンのキャッチアップ接種について

キャッチアップ接種対象者と現在高校1年生相当（平成20年度生まれ）の女子について、公費負担により無料で HPV ワクチンを接種できる期間が令和7年3月末までとなっていました、1年間延長されることになりました。

※キャッチアップ接種対象者・・・平成9年から平成19年生まれ的女子

対象者

- ・キャッチアップ接種対象者のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに HPV ワクチンを1回以上摂取した人
- ・現在高校1年生相当の女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに HPV ワクチンを1回以上摂取した人

いずれも、令和7年3月末までに1回以上 HPV ワクチンを接種していることが必要です。3月は春休みや入学者選抜による休業日があるため、まだ接種していない人は早めに1回目の接種を完了させましょう。

HPV ワクチンを接種できる医療機関や申込等については、各市町村のホームページに記載されています。詳しくは、みなさんの自宅に届いた HPV ワクチンお知らせか、自分の住んでいる市町村のホームページを確認してみてください。

むつ市ホームページ



大間町ホームページ



⚠️ ノロウイルスが流行しています ⚠️

現在、大間町ではノロウイルスへの感染が広がっています。

1月に発行した保健だよりにもノロウイルスの感染経路や症状、予防方法などを載せましたが、いまいちど予防方法や注意点を確認してみましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。^{おうと}嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う



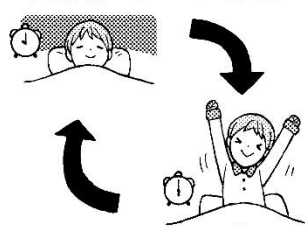
トイレの後や食事の前などは、石けんで丁寧に手を洗います。

② 嘔吐物に近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。

③ 規則正しい生活を送る



規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。

ノロウイルスは感染者の嘔吐物や便を介して感染します。

もし、学校で嘔吐してしまった場合は、消毒するため保健室に知らせに来てください。

