

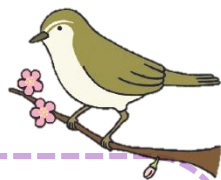


2025年
結城一高
保健室



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしていたのは昔からある知恵だったんですね。

2月3日の立春を迎えて暦上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう♪



**風邪
インフルエンザ
流行中!**

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

マスクをする

ひとご人混みを避ける

規則正しい生活をする

手洗い・うがいをする

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

ウサ1) 最近、朝晩すごく冷えるね。
ウサ2) うんうん。
ウサ1) 体調管理しっかりしようね。
ウサ2) うんうん。



平成9～19年度生まれの女性へ

公費によるHPVワクチン「キャッチアップ接種」期間についてのお知らせ

**2025年3月31日までに
HPVワクチンを1回以上接種した方は
2025年4月以降も残りの接種を公費で受けられることになりました。**

〇子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種を逃した方に、公費による接種の機会をご提供しています。
〇2024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す。
そのため、2025年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

公費での接種期間は
2026年3月31日までです

今年の3月までに1回目の接種をしていれば、
公費で全3回の接種を完了することが可能です。

よくあるご質問

Q.いつまでに合計3回の接種を完了する必要がありますか?
A.2026年3月31日までです。合計3回の接種には6か月かかりますが、最短4か月で完了することもできます。

Q.公費による接種を希望していますが、まだ1回も受けていません。間に合いますか?
A.2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上受けている方が対象となるため、希望する場合は、2025年3月末までに1回目を受けることをご検討ください。

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
厚生労働省ホームページ
厚生労働省 HPV ワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら

2025年1月

HPV ワクチンは男性が接種しても病気の予防効果があります！
しかし、男性の HPV ワクチン接種は基本的に全額自己負担となります。
茨城県の一部の市町村では費用支援を行っており、現在は水戸市と龍ヶ崎市が HPV ワクチン接種の費用支援を行っています。少しずつ男性も HPV ワクチンを接種しやすくなってきていますね。
もし、興味のある人は是非インターネットで調べてみてください♪

