

2月に入りましたが、寒い日が続きますね。気温や湿度が低い今の時期は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、まだまだ注意が必要です。手洗いや消毒、換気、咳エチケットなど、感染症対策を継続しましょう。また、これから春休みで時間がある分、悩みと向き合う機会が多くなるかもしれませんね。悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。相談先の一つとして、保健室も利用してくださいね。

## HPVワクチンの接種機会を逃していませんか？

子宮頸がん等の予防に効果のあるヒトパピローマウイルス様粒子ワクチン（HPVワクチン）について、定期接種の対象であった期間（小学校6年生～高校1年生相当）に接種機会を逃した女性や、3回の接種を完了していない女性は「**キャッチアップ接種**」として、**公費（自己負担なし）**で接種が受けられます。



### 対象となる方

以下2つの条件を満たす方

・平成9年度～平成18年度生まれ（誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日）の女性※1

・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方※2

※1 令和6年（2024年）4月からは、平成19年度生まれ（誕生日が2007年4月2日～2008年4月1日）の女性もキャッチアップ接種の対象となります。

※2 HPVワクチン未接種者に加え、過去に1回又は2回接種した後、接種を中断し、3回接種のスケジュールを最後まで完了していない方も対象となります。

### 期間

令和4年（2022年）4月1日～令和7年（2025年）3月31日

※HPVワクチンは合計3回接種する必要があり、標準的な接種スケジュールでは1回目の接種から3回の接種を完了するまでに6カ月程度の期間を要します。

つまり、自己負担なし（公費）で接種を完了するためには、令和6年（2024年）9月末までに1回目の接種が必要です。希望される方は、なるべく早く接種しましょう。



### 接種方法

過去に受けた接種回数や時期により、接種方法が異なる場合があります。できるだけ母子手帳を確認・持参して、住民票のある市町村や医療機関に相談してください。

## 適量でカラダにうれしい…チョコレートの効能



2月14日はバレンタインデー。最近では、友達同士で贈り合ったり、「自分へのご褒美」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康に良い優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？

### カカオポリフェノールの効果

○ 脳を活性化する

○ 血圧低下  
(血管を広げる)



○ 肌の老化を抑制

○ アレルギーの改善



他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます！

ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！