



ほけんだより



第11号
R7. 2. 20
浦安市立明海中学校

立春を迎え、暦の上では春になりました。まだまだ冷え込む日もありますが、日中、暖かく感じる日も増えてきました。

暖かくなると、花粉の飛散が気になりますね。今年はかなり多く飛散するとの予想が出ています。裏面に花粉症に関する情報を載せましたので、ぜひ裏面も読んでください。



講演会「がんについて考えよう」

日時 2月4日(火) 3時間目

対象：2年生

講師：浦安市健康増進課 保健師 安里さん 鈴木さん

内容：がんの統計、発生の仕方、主な原因、予防方法

市役所の保健師は、浦安市全体の「保健室の先生」のイメージです。子どもからお年寄りまで、浦安市民の健康を支えています。

細胞分裂の際に変異が起こることがあります。異常な細胞を退治する体の仕組みがうまく働かないと、がん細胞になることがあります。

がんは、誰でもなる可能性がある病気で、一生のうちに「2人に1人」が、がんになると言われています。

がんの主な原因

- ① 生活習慣
- ② 細菌・ウイルス感染
- ③ 遺伝的原因



がんを予防するために大切な5つの生活習慣

- ① たばこを吸わない
- ② お酒を大量に飲まない
- ③ 食生活を見直す
- ④ からだを動かす
- ⑤ 健康な体型を維持する

【感想より】

- ・がんは日本人の死因第一位と聞いていて、5人に1人ぐらいかかると聞いていたが、2人に1人と聞いてとても驚きました。また、がんのメカニズムを初めて知ることができました。
- ・私はたばこが肺がんに関係していると知っていたが、大腸などにも影響があることを知ることができました。また、副流煙を吸った人もがんになるリスクが高まることを知りました。
- ・がんの原因を知り、若いうちからできることをしていかなければならないと感じました。
- ・がん細胞が1~2cmの時にを見つけることができると、9割が完治することが分かった。大人になったら定期的ながん検診へ行きたいと思いました。親にも必ず毎年検診に行ってもらいたい。
- ・がんは生活習慣が深く関わっていて、生活習慣を見直せば、がんにかかりにくくなることが分かった。苦手な野菜も食べて、将来、喫煙や飲酒は極力さけようと思いました。
- ・太りすぎ、やせすぎもがんのリスクが高まることを知り、自分でできる予防を増やしたい。

知っておこう！ 花粉症対策

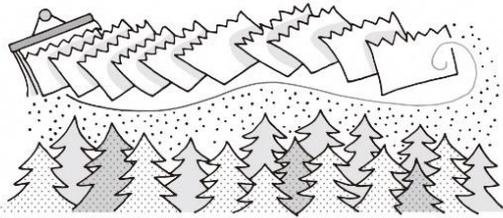
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報 危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

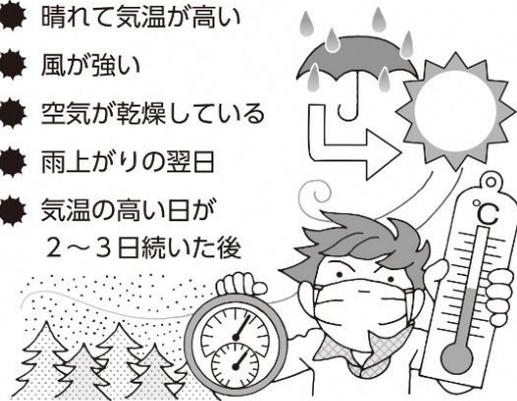
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



先日、あるテレビ番組で、花粉症の対策について特集をしていました。「薬は早めに使うとよい」と言われていますが、花粉症の症状をおさえる効果のある市販薬の中には、「花粉などの季節性のアレルギー性鼻炎症状に使用する場合は、花粉飛散予測日から、又は、症状が出始めたら早めに服用を始めると効果的」ということが、説明書にきちんと記載されているものがあります。

1月に行われた薬物乱用防止教室（対象：2年生）で、講師の薬剤師の先生から「市販薬の説明書をよく読んで、正しく使う」というお話がありました。家に薬がある人は、早めに飲んでよい薬かどうか、説明書をよく読んでみてください。薬を購入しようと思っている人は、購入前に薬局の薬剤師さんに相談してみるとよいと思います。