



ほけんだより



第11号
R8. 2. 26
浦安市立明海中学校

立春が過ぎ、暦の上では春になりましたが、気温の変化が激しく、体調管理が難しい日が続いています。

暖かくなると、花粉の飛散が気になりますね。今年も例年よりも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17日(火) 3時間目

対象：2年生

講師：浦安市健康増進課 保健師 吉田さん 鈴木さん

内容：がんの統計、発生のしくみ、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 遺伝的要因



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】

- ・がんは予防できて、原因となるウイルス感染を防ぐワクチンがあることが分かったので、将来のためにできることはやりたいと思った。家族にも、お酒をひかえる、タバコはダメと伝えたい。
- ・食べすぎや運動不足、睡眠不足に注意したい。また、嫌いなものも食べるようにしたい。
- ・今まで、がんにかかったら一生治らないものだと思っていたけれど、早期に発見すれば治る確率が高くなることが分かった。検診が重要なので、大人になったらきちんと受けるようにしたい。
- ・がんは自分には関係ないと思っていたが、女性は20歳位からがんになる確率が上がっていることを知り、すぐに生活習慣を見直したいと思った。がんは身近なものだということが分かった。
- ・タバコは肺がんだけでなく、いろいろながんの原因になることが分かった。
- ・体のことで心配なことがあったら、健康センターに行って相談したいです。
- ・大人になると運動する機会が減り、がんのリスクも高まるので、どの年齢でも適度な運動は大事なことだと思った。

知っておこう！ 花粉症対策



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

花粉が体にたくさん入ると、今、花粉症ではない人も花粉症になりやすくなります。目・鼻・口から入ってくる花粉を防ぎ、皮膚についた花粉を洗い流しましょう。

手洗いは、感染症の予防だけでなく、花粉症の予防にもなります。学校・家・外出中、いろいろな場面でしっかり手洗いができるとういことです。手洗い後に手をふくハンカチやタオルも忘れずに