

# 保健だより 12月



## 12月の保健目標

「冬の健康生活を  
考えよう」

No. 8 / 令和4年12月1日 知多市立中部中学校 保健室

今年も残すところあとわずかです。本格的な冬が始まり、新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症の流行の心配もあります。手洗い、換気、ワクチン接種など、一人一人が感染症対策を心がけましょう。

3年生は受験シーズンとなります。規則正しい生活リズムを心がけ、体調万全で臨めるようにしてください。



## がんを防ぐために大切な生活習慣

がんは、日本人の2人に1人がかかると言われています。がんの原因はさまざまですが、健康な生活習慣を送ることで、発症のリスクを下げることができます。

### ○主ながんの種類○

**肺がん**……男女とも死亡数が多いがんです。がんの最大の原因は喫煙です。タバコを吸う人は吸わない人に比べ、肺がんになるリスクが3～4倍にもなります。また、受動喫煙により肺がんになることもあります。

**胃がん**……ヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染や塩分過多などの食生活により起こります。

**乳がん**……女性に最も多いのが乳がんです。20歳代から増え始め、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。乳房にしこりができるので、自分で発見することができます。

**大腸がん**……近年急増しているがんで、女性での部位別死亡率は最も高くなっています。

**子宮頸がん**……子宮の入り口にできるがん。発症にはヒトパピローマウイルス（HPV）感染が関係しています。

### ○がんを防ぐ生活習慣 5つのポイント○

がんの原因の多くは、喫煙、飲酒、食生活などの生活習慣が原因となっています。特に喫煙は本人だけではなく、周囲の人のがんリスクも高めるのでやめましょう。



#### ☆タバコは吸わない（20歳未満は喫煙NG）

肺がんをはじめ、食道がん、胃がん、大腸がんなど、多くのがんの原因になります。

#### ☆大人になっても飲酒は適量（20歳未満は飲酒NG）

多量飲酒により、食道がん、大腸がん、乳がんなどのリスクが高まります。



#### ☆バランスのよい食生活を

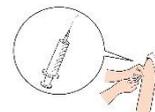
塩分摂取が多いことや野菜や果物の摂取不足が、がんのリスクを高めることが知られています。

#### ☆大人になったらがん検診を受ける

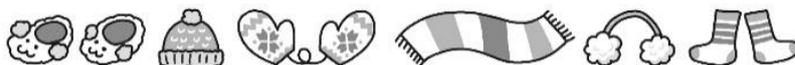
がんは早期発見・早期治療により治る可能性が高くなります。

#### ☆感染によって起こるがんを防ぐ

子宮頸がん（HPV）の感染を予防するワクチンもあります。



## 心と体のサインとは



緊張や不安、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、心も体も頑張り続けて、やがて疲れてきてしまいます。心のサインとして「イライラする、すぐにカッとする」「勉強が手につかない、やる気がなくなる」「気分が落ち込む、悲しくなる」など……。体のサインとしては「頭痛や腹痛」「食欲がわかない、逆に食べ過ぎてしまう」「寝つきが悪くなる、夜中に目が覚める」などがあります。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、心のスイッチもときどき OFF にしてリラックスすることが大切です。自分に合ったリラックス方法を探し、上手に息抜きをしましょう。

### ☆リラックス法あれこれ☆

#### ① 入浴

ぬるめのお湯（40度くらい）にゆっくりとつかる。



#### ② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホなど見たり



#### ③ 食事

バランスのよい食事は体の調子を整え、心も安定させてくれます。特に緑黄色野菜、乳製品、小魚や青魚を積極的に摂りましょう。



#### ④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、心の緊張もほぐれます。普段からストレッチをしたり、散歩をしたりするよう心がけましょう。



#### ⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。（3拍くらい）1テンポおきゆっくり息を吐く。（7～10拍くらい）



#### ⑥ 好きなことをする

音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをして気分転換をすると、他の事へのやる気もわいてきます。



## 第2回学校保健委員会を行います（1・2年生対象）

～テーマ「質のよい睡眠をとるために」12/16（金）6限～

保健室利用者（体調不良者）の多くは、睡眠不足や生活不規則が原因となっています。特にテスト期間中の体調管理ができない人が目立ちます。

「勉強や課題をやっていた」などの理由で睡眠を後回しにしがちです。どんな理由があるにせよ、体調を崩してしまえば大事な場面で力を発揮できません。睡眠は、栄養や運動とともに私たちの健康に欠かせません。この機会に、今一度自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか。

そして、冬休み中も規則正しい生活をキープすることが大切です。早寝早起き朝ごはんが基本です。プラス感染症対策を続け、生活リズムを整えて3学期も元気に登校してほしいと思います。

