

Cheer up ! 美東中学校保健だより 12月号



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

いよいよ 2023 年もあと少しとなりました。今年は美東中のみなさんに出会えて、幸せな1年になりました。みなさんはどんな1年でしたか? 1年をふり返り、また新たな気持ちで1年をスタートすることは、心を整えるためにも大切です。インフルエンザを中心に感染症が流行していますが、下の『ふ・ゆ・や・す・み』を意識して、年末年始も健康に過ごしてくださいね。



ふ 振り返ってみよう、この1年...心と体は健康でいられましたか?



ゆ 誘惑には負けないで! ...危険な誘いはきっぱりと断りましょう。



や 休み中も規則正しい生活をキープ! ...早寝・早起き・朝ごはん!



す スマホのやりすぎに注意! ...利用時間を決めて、守れるといいですね。



み 密を避け、引き続き感染対策を...換気、手洗い、人混みではマスクの着用を!

真夜中に・年末年始に突然の体調不良・・・そんなときはここに電話!



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



11月の欠席・保健室利用状況

- 欠席者・・・ 32 名
- 出席停止・・・ 6 名
- 保健室 (内科)・・・ 22 名
- 保健室 (外科)・・・ 5 名
- 保健室 (その他)・・・ 4 名

～今月のつづやき～

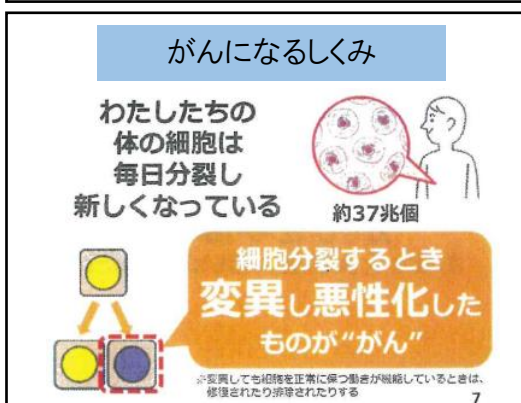
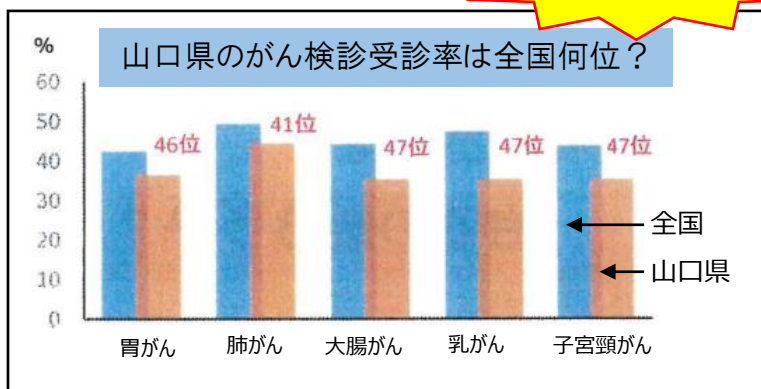
私事ですが、祖父と仲良しだった先生をがんで亡くしており、大人になってがんをととても身近に感じるようになりました。忙しい日々でどうしても自分の体のことは後回しになりがちですが、一度立ち止まり、しっかり向き合うことも大切です。



～「がん教育」を行いました～

1月21日（火）に、2・3年生を対象に「がん教育」を行いました。山口県立大学の吉村真理準教授、美祢市住みます芸人、美祢市健康増進課の方々を講師に迎え、がんに対する正しい知識、山口県のがん検診の現状などを教えていただき、自分たちが大切な人のためにできることを考えました。

2019年度の調査ですが、なんと全国ワースト…



がん予防で大切なことは…

- 生活習慣を整えること。
- 禁煙・節酒・バランスのよい食事・適度な運動・適正体重を維持すること。
- がんは早く見つければ治りやすい！⇒早く見つけるためには、検診を受けることが大切。

「検診に行くのが面倒だなあ。」「がんだと分かったら怖いな。」「自分は健康だから大丈夫！」
こんなタイプの人たちに、どんな言葉をかけたらがん検診受けてもらえるかな？



生徒の感想より

- ・がんは2人に1人がなっていること、山口県のがん検診の受診率が低かったことなどは初めて知った。家族や友達に伝えて、誰もががんに対する知識を高めてほしいと思った。
- ・自分の親はがん検診に行っているみたいなので、これからも続けてほしいと思った。
- ・がんは自分になる可能性が十分にあるのだと理解できた。今からがんについて考えることによって、将来の健康へつながるのだなと思った。一生健康でいたい。
- ・一度がんになったら治すのが難しいと思っていたけれど、早期発見なら9割の人が治るというのを聞いて驚いた。
- ・がんになる原因は「不明」が多いけど、2番目に多い原因は「生活習慣」なので、生活習慣をしっかり整えたい。