

ほけんだより 2月号

がん教育特集

2023/2/7
吉賀中学校
保健室 No.7

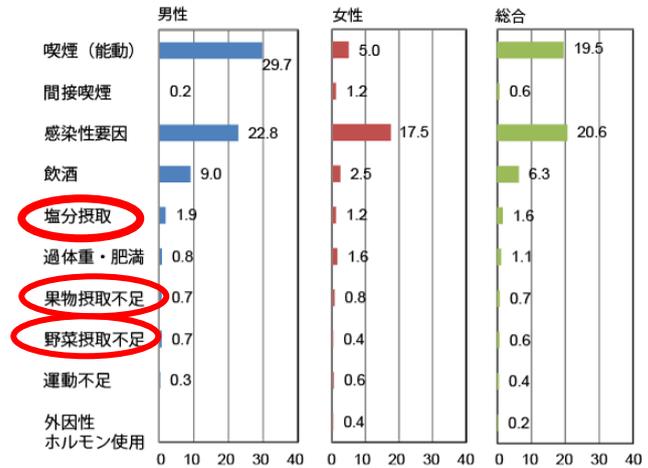
11月3日 保健委員会ポスター掲示

旧保健委員会では、食品に含まれる砂糖・塩の量を調べて、文化祭で展示しました。野菜や果物の摂取不足・塩分の摂りすぎもがんの原因となるので、バランスの良い食事がとれると良いですね！

以下のグラフは、各リスク要因について推計されたがん発生とがん死のPAF (%)を示すものです。



がん発生の要因別PAF



引用: 国立がん研究センター



吉中図書館によく食べる食品の塩分量が分かる「塩分早わかり」が入っています。ぜひ手に取ってみてください(*へへ*)

生活習慣病予防に！ 3つの「分」の摂り過ぎに注意



11月24日・12月1日 2年生授業公開

保健体育・学級活動でがんについての授業公開をしました。今年度は鹿足郡内の小中学校でがん教育を実施しており、郡内の養護教諭の先生方も参観に来られました。

1月24日 学校保健委員会



大雪による臨休前日の寒波の中、吉賀町役場保健福祉課より保健師さん 2 名を講師に迎え、学校保健委員会を行いました。一生のうちに 2 人に 1 人はなんらかのがんになると言われるくらい身近な病気ですが、生活習慣に気をつけられれば、がんになる可能性を減らしていけることも学びました。実際に考えてみた野菜の量やたばこの害、検診のこと...などを忘れずに、自分の生活習慣を振り返り、これからの生活にいかしていきましょう🌸

生活習慣3つの柱 ～食事・運動・睡眠～

2月は生活習慣病予防月間!
生活習慣病とは、がんや心臓病、脳卒中など生活習慣が大きくかわる病気のことです。

生活習慣チェック

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- ときどき体重を測っている

YES NO

- 寝る時刻・起きる時刻を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き

NOが多い人は 生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。 **3つの柱** を意識してみましょう。



▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺など

主菜 魚、肉、たまごなど

副菜 野菜、いも、海藻など



▶野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個



十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。



花粉症の合言葉は **つけない** **落とす**

つけない…マスクや眼鏡・スベスベした服を着用
落とす…家に入る前に落とす・帰ったら洗顔、うがい

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体をつくることも大切!!

コロナウイルス・インフルエンザ等の感染対策も引き続き行いましょう!インフルエンザの出席停止についてはほけんだより1月号に掲載しています。過去のほけんだよりは吉賀中学校ホームページからも確認できます。

2/13(月)はスクールカウンセラー来校日です

今年度最後のスクールカウンセラー来校の予定です。困っていることや不安なことがある、特に相談はないけど話してみたいなど、岡田さんと話したい人は時間をつくりたいと思うのでお知らせください!