

保健だより・卒業号

卒業おめでとう…。

皆さんと過ごした高校3年間。保健室でもたくさんの思い出をもらいました。ありがとう。

保健室は誰もが気兼ねなく利用できる癒やしのスペースでありたいと思っています。いつも笑顔で迎え入れることを心がけてきました。(時々、鬼となっていたときもありましたね。笑)

保健室に頻回に通っていた人もいれば、トイレトペーパーをもらいに行っただけ、など全く必要がなかった人もいます。

さて、高校3年間は健康に過ごせましたか？ケガや病気で入院をした人もいました。心の病気（不安や悩みなど）を抱えて保健室で過ごした人もいました。恋愛、友人、家族などのことで悩んだり、イライラしたり情緒不安定となり、相談にきた人もいました。色々なことがあったけど、皆さんが無事、卒業を迎えられとても嬉しく思います。

これから、社会に出て行く人も進学する人もそれぞれ夢を持ってポデティブ精神で突き進んで行って欲しいと思います。塩山高校から応援しています。



「高校生に伝える いのち」の講話を聴いて…。

卒業を目前にひかえた3年生に、ここまで育ててもらった周囲の人たちに感謝し、もう一度「命の大切さ」を振り返るきっかけとするため、rico rino 命の教室代表の福田先生にお話していただきました。内容は、

- 妊娠から出産までの赤ちゃんの成長する過程
- 生まれた赤ちゃんはたくさんの愛情で育っていく
- 避妊と性感染症の予防方法
- 映画「うまれる」の感動出産シーン

福田先生の「これからの君たちは避妊ではなく、選妊です。いつ妊娠することが良いのか、自分が親になるときを選んで人生を歩んでください。」という言葉をお忘れなく。



卒業しても健康診断を受けよう！！

いま、日本人の2人に1人が「がん」にかかる時代と言われています。平成23年のデータでは3人に1人が「がん」で亡くなっています。日本の死亡原因は「がん」が1位です。誰もががんにかかる時代といわれていますが、あなたはどれくらいがんのことを知っていますか？

① 体にがんが起こるしくみは？

がんは体をつくっている細胞にある遺伝子が傷つくことで生じます。私たちの体では、毎日数千億個の細胞が死に、その死んだ細胞を補うために、細胞分裂をして次々と新しい細胞をつくっています。このとき、老化や日常生活の不摂生などにより細胞分裂のミスが増えたり、免疫システムの働きが低下したりすると、発生したがん細胞がどんどん増殖し「がん」と呼ばれる病気になります。

② 部位別死亡者数の多いがんは？

- 1位 「肺がん」：1番の原因は喫煙です。タバコを吸わない人に比べ、吸っている人は4.5倍の確率で肺がんになります。
- 2位 「胃がん」：最近は減少傾向にあります。検診により早期発見され適切な治療を受ければ十分に治る可能性が高くなっています。
- 3位 「大腸がん」：大腸は食べ物の影響を受けやすく、大腸がんは動物性脂肪やタンパク質のとりすぎ、食生活の欧米化が増加の原因と言われています。
- 4位 「肝臓がん」：ウイルス性肝炎が原因で発症するケースが多いです。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれかなり進行するまで目立った症状は現れません。

★女性に多い（ごくまれに男性にもある）

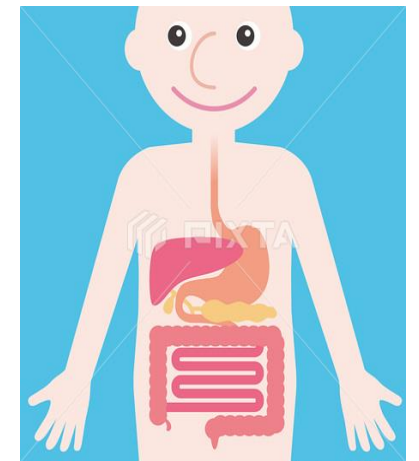
「乳がん」：原因として、過度の飲酒、喫煙、動物性脂肪の取りすぎ、肥満など。女性ホルモンの分泌が深く関係しているため、初経が10才以下だった人、妊娠出産の経験がない人なども乳がんになりやすいといわれています。

③ がんをよせつけない生活習慣とは？

たばこを吸う、偏った食事をする、運動不足、ストレス過多、アルコールの過剰飲酒など、がんの発症は毎日の生活習慣の積み重ねが大きな原因となります。

検診でがんを早期発見

医療技術の進歩もあり、がんは決して治らない病気ではなくなってきました。ただし、そのためには早期発見が欠かせません。定期的に健康診断を受けることが大切です。職場や住んでいる地域の健診など面倒がらずに受けましょう。



pixta.jp - 40771627



つけて!!

感じる前に水分補給してますか？

が続いています。この時期まだ、体が暑さに慣れに注意が必要です。

で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体

3回目 尿検査の連絡

6月13日 (火) 8:50

未検査者 1年生3人、2年生6人、3年生11人

学校で受けられる最後のチャンスです。

