



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校
保健だより
H30.3.1

3年生のみなさんは、いよいよ卒業です。中学校生活の3年間はとうでしたか？4月からは新しい環境での生活が始まります。健康に気をつけて頑張ってください。

1・2年生のみなさんは、今年度の締めくくりの月になりました。新しい学年にあがる前に1年を振り返り、来年度のためにどんな準備が必要なのか考えて行動しましょう。



1年を振り返りましょう！

この1年間、心身の健康に気をつけて生活できましたか？下の表を使って、チェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活ができた。 <input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけることができた。 <input type="checkbox"/> 衛生的な生活を心がけることができた。 <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんをしっかりと食べられた。 <input type="checkbox"/> 適度に運動し、体力がついた。 <input type="checkbox"/> 友人とコミュニケーションが上手にとれるようになった。 <input type="checkbox"/> 笑顔でいることが多かった。 <input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消できた。 <input type="checkbox"/> 悩みごとを相談することができた。	
--	--

いくつチェックをつけることができましたか？すべてにチェックをつけることができたなら素晴らしいです！チェックがつけられなかった項目は、どうしたら良いか考えて行動してください。「健康は一日にしてならず。」とよく言います。健康に過ごすことができるよう、できることからコツコツと始めていきましょう。



新年度に向けて

☆ むし歯の治療、歯肉炎改善の指導は済んでいますか？

むし歯があるのに治療に行っていない人、治療を中断している人は3月までに歯科医院に行きましょう。歯肉炎改善の指導を受けていない人も歯科医院に行きましょう。歯は一生使う大事なものです、後回しにしないで、治療しまよう。

☆ 眼鏡やコンタクトレンズの度は合っていますか？

今使っている眼鏡やコンタクトレンズの度が合わない人は早めに自分の視力に合ったものにかえましょう。



がんってどんな病気だろうか？

がんという病気は、ニュースで聞いたり、授業で聞いたりして言葉は知っていると思います。みなさんは、がんのことをどれくらい知っていますか？この機会にがんができる仕組みを覚えてください。

<身近な病気>

現在、死亡原因の1位はがんです。日本人の2人に1人ががんにかかると言われています。しかし、発見が早く、適切な治療をすれば、健康な生活に戻れる場合が多い病気です。

<がんができる仕組み>

私たちの体は約60兆個の細胞でできています。細胞は細胞分裂をして、新しい細胞を作り、まわりの細胞と協力して働き続けています。新しい細胞を作るときに細胞の遺伝子に傷がつき、異常な細胞ができることがあります（細胞のミスコピー）、このミスコピーが進むとがん細胞ができます。がん細胞ができて、多くの場合は免疫細胞が働いてがん細胞を取り除いてくれます。しかし、免疫細胞の働きが弱まるとがんになります。がんはできた部分にとどまらず、体の正常な部分や血管の中に入り込み、広がっていきます。細胞のミスコピーは誰の体でもおこるので、誰でもがんになる可能性があります。



参考資料：「がんについて考えようーがんの正しい知識と理解のために」



スクールカウンセラー 大八木茉莉先生

☆ 3月の来校日 1日（木）、8日（木）、22日（木） ☆

22日（木）が本年度最後の来校日です。生徒のみなさんの中で、大八木先生と話したいと思っている人は気軽に相談室を訪ねてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。

