

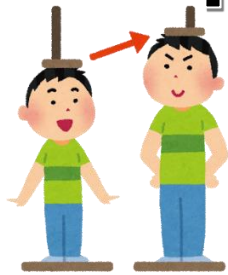
ほんだより 3月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和3年3月

3月9日はサンキューの日。以前、朝会で「ありがとう」という言葉の語源をお話したので覚えていませんか？ めったにないという意味の「有りがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「めったにない」の反対は「当たり前」。何かをしてもらった時に「ありがとう」と言葉にできていますか？ 身近な人ほど何かしてもらっても「当たり前」だと思ってしまいがちです。感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。3年生が卒業してしまう前にこれまでのありがとうを伝えてみるのもよいですね。

中学3年間のからだの成長



中学生時代は成長期真っ只中！！急激に身長が伸びて成長痛を経験した人もいるのではないのでしょうか？

	平均身長	平均体重
中学1年生 4月	149.3 cm	40.4 kg
中学3年生 4月	160.6 cm	48.6 kg

身長は平均で
11.3 cm
体重は平均で
8.2 kg
大きくなりました！

※このデータは2018年4月と2020年4月に測ったものなので、この時より更に大きくなっているかもしれません。保健室では、身長・体重・視力などをいつでも測ることができます。気になる人は休み時間や放課後に利用してみてください。中川先生に一声かけてね☺

中学3年間のこころの成長

たくさん笑った 	たくさん喜んだ 	たくさん勉強した 	たくさん考えた 	家族とよく話した
友達と喧嘩した 	怒られたこともあった 	悲しいこともあった 	落ち込んだこともあった 	友達を大切にした

思春期、特に中学生時代は、心と身体が大きく成長するときです。これまでたくさんの嬉しいことや苦しいことがあったでしょう。それら全ての経験が、みなさんの心を豊かにし、社会で生きていくたくましい心と、人の気持ちを理解する優しい心を育ててくれます。

中学1・2年生のみなさんも、これらの経験一つ一つを胸に刻んで成長につなげてください。

がんって何？ 学ぼう！ あなたと大切な人の命のために

皆さんは、「がん」という病気を知っていますか？どのようなイメージをもっていますか？

がんは、1981年から日本人の死因の第1位となっている病気です。「日本人の2人に1人は、生きているうちに何らかのがんになる危険性がある」と言われており、実際に3人に1人の方ががんで亡くなっています。日本ではがんになる人が増え続けており、決して他人事ではないのです。がんについて正しい知識を身に付け、今から生活週間を見直しましょう！

(1) 「がん」とは？

- 私たち人間の体は、細胞からできています。
- 正常な細胞遺伝子に何らかの理由で傷が付き、異常な細胞が増殖すると腫瘍というかたまりができます。この腫瘍のうち、悪性のものを「がん」といいます。

(2) がんになる主な原因は？

- 男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、細菌やウイルスへの感染の他に、**たばこ・過剰な飲酒・栄養の偏った食事・運動不足**といった生活習慣が原因であると言われています。遺伝が関係するものや、原因がよく分かっていないものもあります。
- これらのどれか1つが原因となるわけではなく、**いくつか重なったとき、がんになる危険性が高まります。**(※子どもがなる「小児がん」の原因は、生活習慣ではありません。)

(3) がんにならないために、私たちができること。

- がんは、予防すること・危険性を減らすことができます！私たちがすぐに実行できるのは、「望ましい生活習慣」を送ることです。

① たばこを吸わない🚭

- ・ たばこの煙は多くの「発がん性物質」を含み、肺がんやその他のがんになる危険性を高めることや、若い人ほど体への影響を受けやすいことが分かっています。
- ・ 他人のたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」もできるだけ避けましょう。

② お酒をたくさん飲まない🍷

- ・ 大量のアルコールは、発がん性物質を体内取り込みやすくします。アルコールが通る口・のど・食道や肝臓などのがんになる危険性が高まるので、成人してもほどほどに…。

③ バランスのよい食事を取る🍽️

- ・ 塩分の摂りすぎは胃がん、熱い食べ物や飲み物は食道がんになる危険性を高めます。野菜や果物には、これからのがんになる危険性を低くする効果があると言われています。

④ 体を動かす🏃

- ・ 運動不足は、大腸がんや乳がんになる危険性を高めます。
- ・ 体力にあった適度な運動を日常的に取り入れることで、がんの予防に期待ができます。

⑤ 適正な体重を保つ👤

- ・ 痩せすぎも太りすぎも、がんの原因となる場合があると言われています。
- ・ 学校の健康診断の結果（BMI指数）などを参考に、体重を適正範囲に保ちましょう。

- がんは進行するほど治りにくくなります。がん検診による「**早期発見**」も重要です。

- 胃がん・肝臓がん・子宮頸がんのように感染が原因となるがんは、細菌やウイルスに感染していないか、検査を受けることができます。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

3月来校日：4日(木)、10日(水)、18日(木)、24日(水)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！

24日(水)が今年度最後の来校日になります。予約を取りたい場合は、中川先生か担任の先生に教えてください。保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



