

# ほけんだより 11月

津島市立暁中学校 保健室  
令和3年11月1日

だんだんと日が短くなり、本格的な秋の訪れを感じますね。朝晩は、すっかり冷え込んできました。生活リズムを整えるとともに、着るものを工夫するなどして、体を冷やさないように気をつけてください。

## 11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

寒くなってきて、校内では手をポケットにつっこんで歩いている人や、背中を丸めて猫背になっている人を見かけます。姿勢が悪いと、内臓の動きが悪くなったり、肩や腰が痛くなったりする等、体の不調を来すだけでなく、気持ちが暗くなる等、心の健康にも支障を及ぼします。

座った時の姿勢、立った時の姿勢を見直して、気持ちもスッキリ、元気に過ごしたいですね。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありません。

気持ちもしゃっきり！

良い姿勢のポイントは…

check

## 11月の保健関係行事

- 24日(水) 身体測定(2年生) 体操服で測定します。
- 25日(木) 身体測定(3年生) 髪の毛を高い位置で結ばないように注意してください。
- 26日(金) 身体測定(1年生) さい。
- 30日(火) AED講習会(2年生) 心肺蘇生法とAEDの使い方について学習します。

## 3年生 がん教育を行いました

10月22日(金)、3年生が「がん」について学習しました。講師に津島市民病院の神谷院長をお迎えし、がん発生のメカニズムや原因、治療法や予防についてお話を聞きました。病気の予防のための生活習慣や、検診の重要性など、自分自身や大切な人の健康について考えるきっかけになったのではないかと思います。



「がん」にかかる人は、年々増える傾向にあり、一生のうちに、男性では3人に2人、女性では2人に1人が、がんにかかる可能性があることがわかっています。しかし、医療や科学の進歩により、今や60%以上が治ると言われており、早期発見・早期治療ができれば、がんの90%は治すことができます。そのため、「がん検診」で早期にがんを発見することはとても有効です。津島市で行っているがん検診については、毎年、各家庭にパンフレットを配付しています。必要な時期に、積極的に検診を受けて欲しいです。

がん患者さんは、様々なつらい思いや不安を抱えています。患者やその家族を支える地域の専門家がたくさんいます。チームが一丸となり、病気を治すことに加え、前向きに、自分らしく生きられるようにすることが大切です。



津島市民病院  
神谷院長

## 授業後の感想

- ・ 約6割の人が治ると聞いて、少し安心できました。早期発見できれば、治る確率はさらに上がるので、家に帰ったら、親に検診を受けているか、聞いてみようと思いました。
- ・ 自分の身近な人ががん患者がいたら、相手の気持ちに寄り添い、自分でできることは自分でやれるようにサポートしたいと思いました。
- ・ がんにならないように、20歳になっても、たばこやお酒は気をつけようと思いました。
- ・ 治療する中で「緩和ケア」というものも行っていると知った。家族の支えも本当に大切だと学んだ。