



松任高校 保健室
No. 10
2018年2月1日

2月は陰暦で「如月」といいます。語源は諸説ありますが、寒さで着物をさらに重ねて着るから（衣更着）という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。

皆さんの登校してくる姿を見ていると、寒そうな服装で来る生徒を見かけます。コートやタイツ、マフラーや手袋などで防寒し、カゼなどをひかないように体調管理してくださいね。



あなたの心、元気ですか？

寒い時期は気分も上がらず、何となくユウウツになりがちです。私たちの体と心には深いつながりがあり、悩みごとによって体調不良になったりすることもあります。冬場に体調不良になる人が多いのは寒いせいだけでなく、気持ちの影響もあるのかもしれないと感じています。



★「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして人や物にあたったり、やる気がなくなったり、体調が悪くなったりして、悪影響が出てしまいます。だから、ストレスはためないことが大事です。

★ストレスをためないためには？

好きなこと、楽しいことをする

例えば、音楽を聴く、本を読む、おいしいものを食べる など



体を休める

例えば、睡眠を多くとる、お風呂にゆっくり入る など



近くにいる人に話す、相談する

例えば、友だちに聞いてもらう、おうちの人や先生に相談する など



★「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

一方、ほめられたり認められたりすると嬉しかったり、やる気が出たりすることもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくと言われています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないのです。

がん予防と生活習慣

先日、がん教育講習会に参加してきました。がんは2人に1人がかかる病気であり、身近な方が経験されたという人も多いのではないのでしょうか。でも、がんについて詳しく知らず必要以上に怖がっている人も多いので、ぜひ学生のうちに基本的なことを知り、若いうちから予防対策が取れるようになってほしいと思いました。詳しくは保健の教科書を見直してほしいのですが、今回は今知っておいてほしい基礎知識3つをお伝えします。

その1 がんの原因

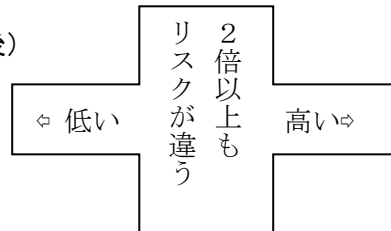
1位：タバコ（23%）、2位：感染（菌やウイルス）（22%）、3位：お酒（6%）

* 主な原因がわかっているがんもある

例えば、胃がん（ピロリ菌感染）、肝臓がん（ウイルス感染）、肺がん（タバコ）など

その2 生活習慣で、がんのリスクは下がる

- ・ 適正体重（BMI = 22前後）
- ・ タバコ 吸わない
- ・ お酒 飲まない
- ・ 週1～2回は運動する
- ・ 定期的に検診を受けている



- ・ 肥満（BMI = 30以上）
- ・ タバコ 吸う
- ・ お酒 毎日飲む
- ・ 運動はしない
- ・ 検診を受けない

よい生活習慣を身に着け、実践できれば、がんになるリスクは下げられる！

その3 がんは早く見つければ、治るケースも多い

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診は、職場や自治体の検診で行っています。将来、検診のお知らせが届いたら、がん検診は必ず受けましょう。身近な人にも勧めてね。



でも、受診のお知らせをもらっても受診できない人の多い松高生は、正直かなり心配です…。放置しないできちんと受診し、診断を受けることが、早期発見・早期治療につながります。

ところで、受診報告はもうお済みですか？

メール配信でもお知らせしましたが、まだ保健室に受診報告の届いていない人がいます。1月末現在の未報告者数は下記の通りです。時間ができたら行こうと思っていたら、いつまでたっても行けません。今すぐに受診してください。今年度の健康トラブルは、今年度中に解決させておきましょう。

単位：人

	歯科	視力		歯科	視力		歯科	視力
11H	9	3	21H	11	5	31H	6	2
12H	8	0	22H	12	4	32H	6	2
13H	11	2	23H	18	10	33H	6	0
14H	9	4	24H	15	2	34H	14	1
15H	9	2	25H	15	10	35H	12	0

* 受診のお知らせの用紙をなくした人は、再発行しますので保健室まで来てください。