

保健だより 9月号



令和6年9月
石川県立輪島高等学校
保健室



夏休みが終わりました

9月に入りました。長い休みがあると、学校に行くのが嫌になったり、面倒になることがあります。そんな中でも学校に来ている皆さんは本当にえらいです。最初はエンジンがかからなくても大丈夫。ごはんを食べて、しっかり遊んで、早めに寝る。そうやって過ごしているうちに、今までの調子が戻ってきます。

休み明けで「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」人へ

自律神経を整えましょう！



夜更かしせず、十分な睡眠をとる



お風呂にゆっくりつかる



温かいものや栄養バランスの良い食事をとる



適度な運動をする



自律神経には、活動するときに活発になる「交感神経」と、休息やリラックスをするときにブレーキの役割を果たす「副交感神経」があります。基本的に全ての臓器は交感神経と副交感神経の2つの神経が交互に働くことで体を調整しています。つまり、心身ともに良いコンディションで過ごすためには、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが整っていることが大切です。

3年生は受験勉強や就職活動で悩んでいませんか？勉強方法についても少しだけお助けします。

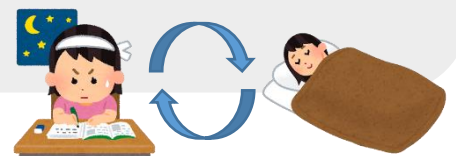
＜海馬と睡眠の関係について＞

脳には海馬という部位があります。海馬の働きは「記憶を作る」こと。また、睡眠は覚えたことをしっかり記憶する役割もしています。睡眠は記憶だけではなく、ひらめきも助けてくれます。

暗記に関しては、就寝前に覚えてから寝るのがお勧めです。睡眠も貴重な学習時間だと考えて、睡眠時間を削らなくてもすむような勉強プランをたてましょう。

ちなみに寝ることで記憶が定着する効果は昼の睡眠でも現れます。お昼に時間があれば、15~20分ほど昼寝をすると、午後からの集中力の回復にもつながります。

※睡眠中に学習用の音声を流しながら勉強する「睡眠学習」は通常は効果がないそうです。睡眠中は脳を休めてあげましょう。



がんについて知ろう

9月は「がん征圧月間」とされており、正しい知識やがん検診の重要性などを訴える集中的な活動期間としています。

人間の身体は約 60 兆個の細胞から構成されていて、生命を維持するために細胞分裂を繰り返していますが、正常な細胞の遺伝子に傷がついた異常な細胞が発生することがあります。それががん細胞です。正常な細胞には寿命があり、細胞分裂によって増え続けることはありません。がん細胞は健康な体にも発生しますが、通常は体に備わった免疫が働いてがん細胞を死滅させます。この免疫の効果が得られずにごん細胞が無限に増えて、かたまりになったものをがんといいます。

現在、日本人の 2 人に 1 人は一生のうち何らかのがんになるといわれています。

がんになる確率

62.1%

男性



がんで死亡する確率

25.1%

女性



48.9%

17.5%



がんは検診による早期発見、早期治療でほとんどの人が治すことができます！

がんについてこれらも知っておこう

◇がんは体内の全ての臓器にできる可能性があります。また白血病やリンパ腫などもがんの一種です。



◇禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、予防することができる病気です。しかし、それらを心がけていても、完全に防ぐことはできません。

～がんを防ぐための新 12 か条～

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから