

ほけんだより 10月

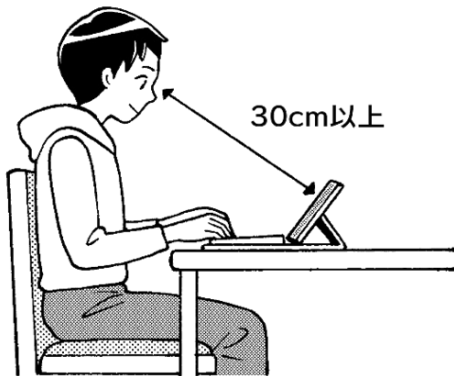
令和4年10月3日
文京区立文林中学校
保健室

少し涼しく感じる日も増えてきました。今月は学習発表会があります。各学年、着々と準備を進めているところかと思います。発表当日に全力を出し切れるよう、衣服の調整をしながら体調管理をしっかりと行っていきましょう。

年々、全体的に視力が低下傾向にあります。原因は様々…テレビやゲーム、スマホ、タブレットなど、便利な生活の反面、目への刺激が多くなっています。目の愛護デーを機会に、目への健康を考えてみましょう。

10月10日は目の愛護デー

タブレットを使うときの注意点



タブレットを使うときは画面が近過ぎると目に負担がかかるので、タブレットの画面から30cm以上距離を空けて使用しましょう。

1時間に1回は目の休憩をしよう



タブレットの画面を長い時間見ていると目が疲れてしまうので、1時間に1回は休憩して、遠くを見るなど、目を休めるようにします。

©少年写真新聞社2022

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

9/21 (水) 2,3年生を対象にがん教育を実施しました

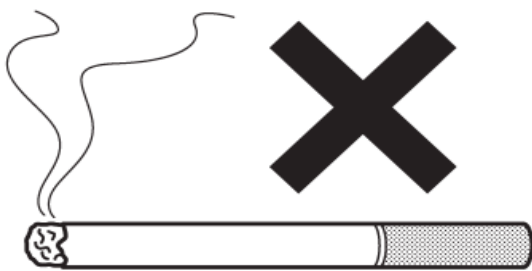
都立駒込病院医師の山口先生にお越しいただき、がんという病気について、予防法についてなど教えていただきました。がんに関する意識や考え方に変化はあったでしょうか？今回学んだ知識を自分の生活に活かして行ってほしいと思います。



がんを防ぐ生活習慣

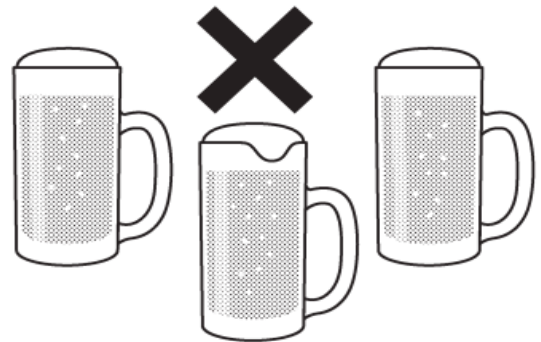
がんの原因の多くは、喫煙、飲酒、食生活などの生活習慣が原因となっています。特に喫煙は本人だけではなく、周囲の人のがんリスクも高めるのでやめましょう。

タバコは吸わない



肺がんをはじめ、食道がん、胃がん、大腸がんなど、多くのがんの原因になります。

大人になっても飲酒は適量 (20歳未満は飲酒NG)

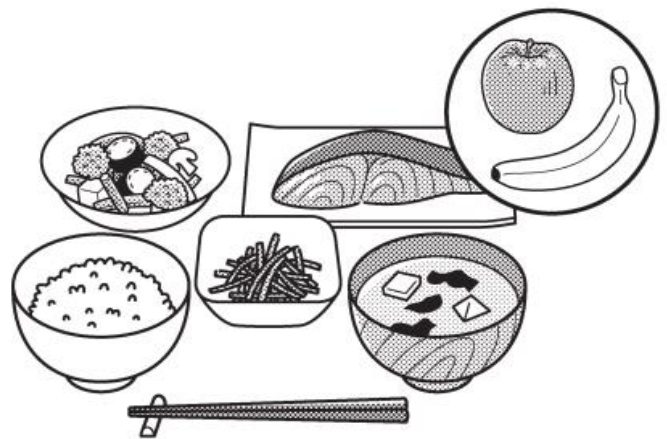


多量飲酒により食道がん、大腸がん、乳がんなどのリスクが高まります。

バランスのよい食生活を

食生活については、塩分摂取が多いことや、野菜や果物の摂取不足が、がんのリスクを高めることが知られています。

厚生労働省の「健康日本21」(国民の健康推進目標)では、野菜を1日350g以上とることが掲げられています(成人の場合)。野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているので、毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食生活を目指しましょう。

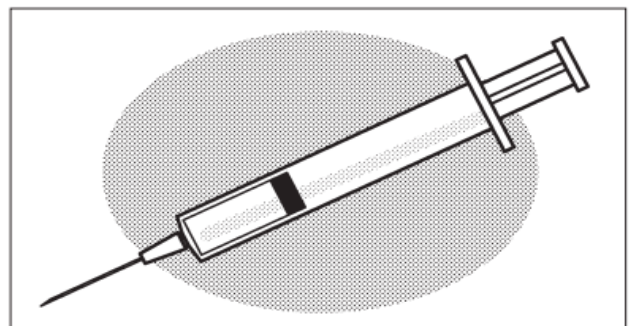


大人になったらがん検診を受ける



がんは早期発見・早期治療により治る可能性が高くなります。大人になったらがん検診を受けるようにしましょう。

感染によって起こるがんを防ぐ



子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が関連していますが、HPVの感染を予防するワクチンもあります。