



令和6年2月19日  
町田第二中学校  
保健室

15日(木)には春一番が吹き、寒さもようやく和らいできました。梅の花もきれいに咲き、春はもうそこまできています。そんな中、みなさんからの声で多いのは、花粉症に苦しむ声です。早い段階での花粉症対策が必要になってきそうです。

さて、今週の水曜日には3年生は都立一般入試、来週の月曜日からは学年末考査があります。花粉症対策と同じく、こちらも早い段階での準備が大切になりますね。計画的に臨みましょう。



## がんについて学びました

2月4日が「世界対がんデー」ということで、二中では15日(木)の5・6校時に西村内科の医院長である西村洋先生に来ていただき、全学年でがんについての講話を聞きました。

内容については、がんという病気について・中学生ができるがんの予防法・自分が、周りの人ががんになったら・がんの治療法・緩和ケアについて、とても分かりやすく教えていただきました。みなさんの真摯に講話を聞いてくれた姿勢が、最後の質疑応答に出ていて、全ての学年から質問があがり、西村先生もとても良い会になったとおっしゃってくれました。

内容について、ほけんだよりで少し復習していきましょう。保護者の方も一緒に確認してみてください。

## 定期健康診断は必ず受けましょう



みなさんは学校で4月に毎年行われている健康診断ですが、そこで病院に行くように伝えられた人は、もう病院へ行きましたか？欠席した人はその後、病院へ行きましたか？

専門家に診てもらい、自分では気付けないからだのを知ることができる、これから起こりうる病気の早期発見ができる、そんな機会が健康診断です。学校で行われている理由としては、大人になってからも少なくとも一年に一度は必ず、自分のからだを診てもらいたいという願いも込められています。

はっとした保護者の方も、忙しい毎日かもしれませんが、おからだを大切にしてください。

## がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



### ① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

### ② 節酒

未成年の飲酒は  
もちろん×

### ③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

### ④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

### ⑤ 体を動かす

週に  
60分程度の  
運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

# 心の健康を育むためには？

コロナウイルスが日本に来てから早いもので5年目になろうとしています。これまでの月日を考えると、みなさんは多くの制限とともに過ごしてきました。しかし、昨年5月に「コロナウイルスの第5類の移行」が決まってからは、制限が多く場面面で緩和されてきましたね。

学校では、調理実習も復活し、一年生が慣れない手つきで豚の生姜焼きを作っていたり、昼休みには寒い中、ボール遊びに夢中になっている多くの生徒がマスクを外していたり、様々な場面でのみなさんの楽しそうな姿を目にしては、この時期にしかできない体験を通して、心の健康を育ててほしいと感じます。

そのような多くの体験を良いものにしていくためには、みなさんには人と人との「ふれあい」を大切にしてもらいたいと感じます。

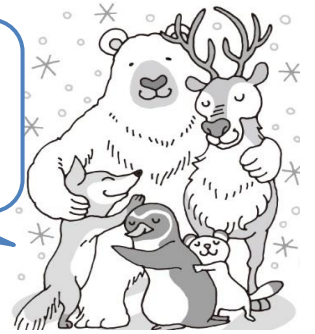
## ○ふれあいてなんだろう○

「ふれあい＝人と知り合い、交わること」

4月にはクラスであまり関わりがなかった人とも様々な学校行事や授業を通して、会話が生まれる場面があったと思います。

そのようにして、お互いに、目と目を合わせ、声と声で会話をするからこそ「ふれあい」にあたります。もちろん、体育でハイタッチをしたり、休み時間にじゃれていたり、みなさんはきっと当たり前だと思いかもしれませんが、休校になっていた時を考えると、友人とのふれあいは当たり前ではなかったはず。

ふれあいで生まれる  
「オキシトシン」は  
幸せホルモンとも呼ばれています



## ○これからのふれあいについて考える○

みなさんは、小学生の時にコロナウイルスにより、突然友人とのふれあいが大きく減り、「人と人との接触が悪」のようなイメージがついてしまったのではないのでしょうか？しかし、動物学的にみると人間という動物は群れてこそ、人という生き物になれるのです。人間は一人では生きていけないのが、決まっているといたっても過言ではありません。

だからと言って、絶対に人と関わらねばならない、と思わなくて大丈夫です。それは、人と人がふれあう中での失敗は、お互いのトラウマになりかねないからです。「失敗を恐れない」という場面ももちろんありますが、人と人とのふれあいにおいては相手が必ずいることを忘れないでほしいです。



## テストに備えてできること

今週の水曜日には3年生は都立の一般入試、来週月曜日には学年末考査が始まります。テストに備えてできること、それはやはり規則正しい生活です。前日にチェックしてみてください！

- 睡眠時間は7時間以上とりましたか？→記憶の整理を助け、日中の眠気を防ぎます！
- 夜・朝ごはんは消化にいいものを食べましたか？→消化ではなく脳にエネルギーを使いましょう！
- テスト開始の3時間前には起床しましたか？→脳が完全に起きるには3時間必要です！

あとは、頑張ってきた自分を信じるのみ！ここまで頑張れた自分をまずは褒めて、当日に実力を存分に発揮できるように、規則正しい生活を心がけましょう。学年末考査までもまだ一週間あります。今年度最後のテストをいいものにするかは自分次第です！有終の美を飾りましょう。