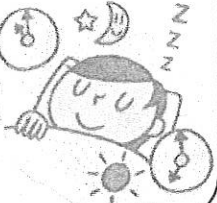


冬休みも生活リズムをととのえて生活しましょう。

- ポイント
- *スクリーンタイムをコントロールする。
 - *1日1回は、軽く汗をかくような運動をする。
 - *朝起きる時間を学校に通う時の起床時間と同じにする。



冬休みの充実のために、タブレットでの勉強、宿題以外のスクリーンタイム（ゲーム時間、インターネット時間、テレビ時間）を事前に決めましょう。自分でコントロール不能な場合は、保護者に力を借りましょう。制限をかけてもらうことも自分を守るために必要です。1日の大半をスクリーンタイムに費やすことがないようにくれぐれもご注意ください。

睡眠時間と睡眠の質をよくするためにからだを動かし五感を使った生活を送りましょう。



***学校保健委員会が12月8日に行われました。**
学校医の先生方、PTA代表、学校代表で健康問題を話し合いました。
歯肉炎や視力の低下などが問題としてあがりました。

視力について

- 学年が上がるごとに、1.0未満の生徒が増える。
- 視力がB、C、Dの生徒で、受診していない生徒がいる。
- スマホ・タブレットなどの使用方法について
⇒裏面に 詳しいおしらせ

歯肉炎について

- 歯みがきは、鏡を見ながら、歯に歯ブラシがしっかり当たっているように。
- 強いちからは、歯ぐきを痛めるので鉛筆もちで細かく振動させましょう。

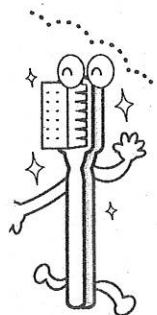
生徒

保健委員会より

11月歯みがきキャンペーンを冬休みの「染め出しはみがき」に変更します。

冬休みに家で染め出しをしていねいにブラッシングしましょう。

1月10日の始業式の日カードを持参してください。



「がんのおはなし」

文部科学省 がん教育推進のための教材「がんという病気」対応

12月15日に 秋庭 健志先生（東海大学医学部附属八王子病院 放射線治療科）のお話を聞きました。

現在、がんになる人の割合は、2人に1人です。がんによる死亡数は、増え続けています。がんのしくみや原因について、望ましい生活習慣によりがんになるリスクを減らすことができます。早期発見すれば治りやすいこと、自覚症状が出る前にがんを見つける方法はがん検診です。

がんの治療は、手術・薬・放射線治療があります。「インフォームド・コンセント」「セカンド・オピニオン」などを活用し治療法を理解し自分で選ぶという意識が大切です。治療には、「緩和ケア：患者とその家族に対し病気に伴う体と心の痛み・つらさを和らげるための支援」がされています。自分らしく生きられるようにがん患者の「生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）」の維持・向上が大切です。

がんについて正しく理解することが、だれもが暮らしやすい社会につながります。

*データを見せていただきながら、教えていただきました。生徒の質問も多数出ました。秋庭先生からは、「ぜひ家族の方に話して教えてあげてください。」とおっしゃっていました。

～感想から～

*私は、がんは怖いし治らない病気だと思っていたけれど、最先端の技術で小さながんなら治すことができると思いました。(略) 1年

*がんにも色々な種類があることをはじめて知りました。(略) 1年

*がんは10年～20年がたって、見えるくらいに成長すると知って意外と遅いなと思いました。それ以上大きくなる前に、早く見つけて早く治療するには、健康診断が必要だとわかりました。(略) 1年

*私は、祖母や祖母の妹が、がんになったことがあったので、他人事とは思えませんでした。(略) 知り合いは、手術で治していたので放射線治療ということを知りました。(略) 2年

* (略) 私の祖父はよくたばこを吸っているので冬休みに帰省するときに量を減らすように注意しようと思います。(略) 2年

* (略) お話を聞いて、体を大切にする。生活が乱れすぎないように気を付ける。親にも（今日聞いた）がんのことを伝えて体を大事にしてほしいと思った。がんなんて調べることはないからすぐいい勉強になった。2年

*がんは、2人に1人がなるものだと知りクラスの32人のうち16人ががんになると考えると少し怖くなりました。(略) がんの体験談を聞いて、がんになった人に接するときは、相手の気持ちを尊重することが大切だと感じました。3年

* (略) 不安な気持ちを一緒に乗り越えてくれるサポーターの方たち（緩和ケア・ソーシャルワーカー・ボランティア・患者会など）いてくれて良かったです。3年

* 3人に1人ががんで亡くなっていると知って驚いた。父と母にもしっかりとがん検査を受けさせて長生きしてほしいと思った。若い人でもがんになる可能性があるのだから、自分も健康に気をつけて生活したいと思った。3年

* 真中生の感想は、自分はもちろん、家族や周りの方も大切にしていることがうかがえました。あたたかい感想を読みわたしの心もあたたかくなりました。ありがとうございました。

がめん み とき
デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん
姿勢を正して、画面から
め せんち いじょう はな
目を30cm以上離そう

ふん かい びょう いじょう
30分に1回は、20秒以上
とお み め やす
遠くを見て、目を休めようね

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチと
まばたきをしよう

やす じかん め やす
休み時間は目を休めて、
あか おくがい うご
明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん
寝る1時間前からは、画面を
み
見ないようにしよう



全エピソードは
コチラから



企画・制作 公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMIC MEDICAL ASSOCIATION

協力 文部科学省
初等中等教育課課長官・長官

見くらべて 7つのちがいをさがそう!!



イラスト：松屋真由子



イラスト：タカハシダイスケ



こたえは、保健室前に掲示します。