

ほげんだより 1月

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な心と体です。目標達成のためには、元気な心と体が欠かせません。

令和2年1月8日 伊丹市立西中学校

冬の健康 そととなか



かぜ ひいてしまったら、どうする？

OXクイズ



- 1 カゼをひいたら すぐ病院に行かなくちゃダメ**

✖ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。
- 2 熱を下げるには 厚着をして 汗を出すのがいい**

✖ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。
- 3 熱が出たらすぐ 解熱剤で 下げたほうがいい**

✖ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる時は、解熱剤で下げるのもOKです。
- 4 微熱でも元気 なら、お風呂に 入ってもいい**

○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。
- 5 下痢をしている ときは水分補給 をひかえる**

✖ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便が出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。



令和2年1月8日 伊丹市立西中学校

学校保健委員会 がん教育講演会

令和元年12月3日（火）午後4：00～4：45

講話「がんって怖い？」

講師 兵庫県立大学副学長 内布 敦子教授



がんの半数は治癒する時代

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死んでいます。これは、日本人が長生きするようになったからなのです。私たちの体は約37兆個の細胞が毎日細胞分裂しています。細胞分裂するときに変異（遺伝子に傷が付き異なった形で変わること）があります。他の細胞がやっつけてくれるのですが修復の仕組みが上手く働かないときにがん細胞が増えます。

がんにならない生活習慣とがん検診を

がんで命を落とさないためには、出来るだけがんにならない生活習慣を心がけることと、がん検診を受けることのセットが大事です。生活習慣としては、禁煙が最も重要です。（たばこを吸うのは自殺行為）

がんは早期に発見すれば怖くありません。がん全体で見ても半数以上が治ります。さらに、早期がんに限れば9割以上が完治します。

そして、早期がんを発見して完治させるための、ほとんど唯一の方法が「がん検診」です。早期がんは自覚症状がありませんから、定期的な検診だけが、早期がんを発見する手段です。

内布先生からみなさんへのメッセージ（後日メールを下さいました。）

家系的に遺伝するがんは、乳がんでも現在わかっているのは10％程度、がん全体でごくわずかです。がんの発生はどのがんも遺伝子に傷がついて始まります。多くの場合、生まれた後に化学物質や放射線で傷つくので、家系的な遺伝はありません。私の血縁もがんが多くて・・・と話をしたので誤解を招かないかと心配になりました。遺伝子と遺伝は違います。

