

はげんだより



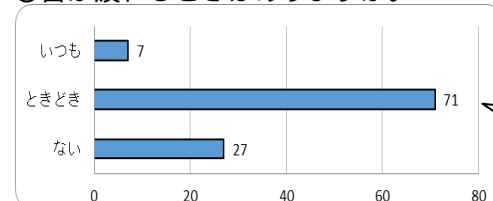
2022
12. 6
高瀬中
保健室

健康チェックの結果をお知らせします。(アンケート実施：10月中旬)

自宅で、ICT 機器を使用している生徒が平日、休日ともに多いことがわかりました。
また、目や運動器、精神面で、多くの生徒に不調があることがわかりました。

【目の状態】

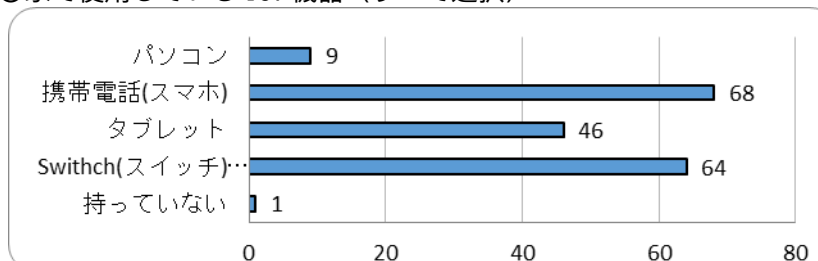
○目が疲れるときはありますか。



「いつも」「ときどき」
目が疲れている生徒が、
全体の約 75% !

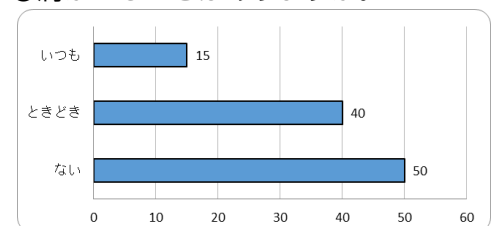


○家で使用している ICT 機器 (すべて選択)

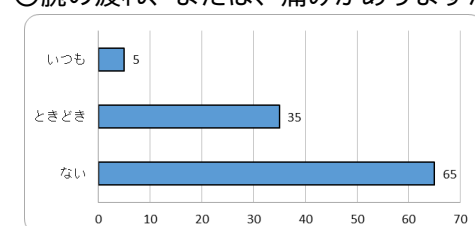


【筋肉や関節の状態】

○肩がこることはありますか。

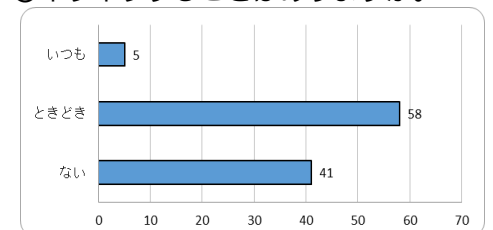


○腕の疲れ、または、痛みがありますか。

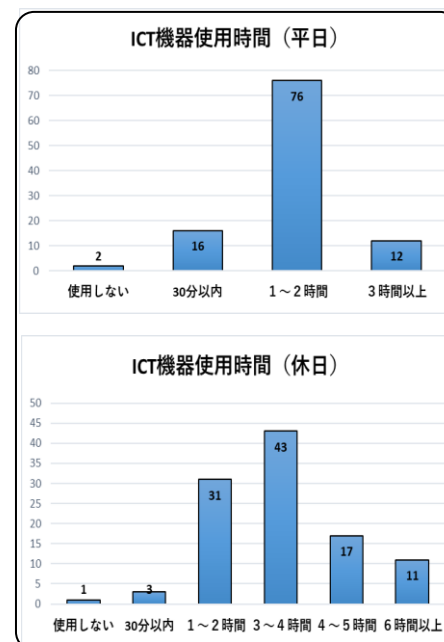
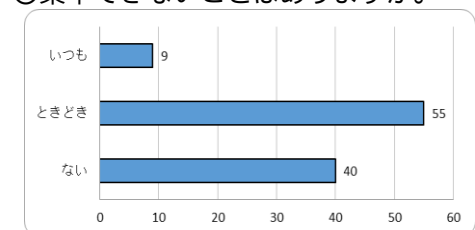


【ストレスの状態】

○イライラすることはありますか。



○集中できないことはありますか。



ICT 機器の使用が増えている現代
において、目や体、心の健康を考え
た行動をすることがとても大切です。

〈チェックしてみよう!〉

- 正しい姿勢で ICT 機器を使用しています。
- 30 分に 1 回は画面から目を離して、20 秒以上遠くを見ています。
- 目が乾燥しないように、まばたきをするようにしています。
- 寝る前は、ICT 機器を使わないようにしています。
- 部屋や画面の明るさ、画面の角度を調整しています。
- 時間を決めて ICT 機器を使用しています。



*12/1 に配付した「高瀬小・中学校 CS 地域学校保健委員会だより」にも、学校薬剤師の菅原先生からアドバイスがありますのでご覧ください。

～10月20日に行われたがん教育講座の皆さんの質問に対し、講師の先生から回答がありましたのでお伝えします～

○再発すると聞いたのですが、それはどういう仕組みなのですか。

→再発とは治療がうまくいったように見えても、手術で取り切れていなかった目には見えない小さながんが残っていて、再び現れたり、薬物療法や放射線療法で一度小さくなったがんが再び大きくなったり、別の場所にごがんが出現することを言います。
(国立がん研究センター がん情報サービスより)

○脳のがんはありますか。

→脳のがんは「脳腫瘍」と言います。脳腫瘍とは、その脳や脳を取り巻く組織にできる腫瘍の総称です。脳腫瘍の患者は、子どもから高齢者まであらゆる年代にみられます。

○がんになったら、どのくらいの期間入院することになりますか。

→がんの進行度や治療内容によって異なります。最近は通院で治療できる場合も増えてつあります。

○がんが元の位置から別の場所に転移するのはどうしてですか。

→転移とは、がん細胞が最初に発生した場所から、血管やリンパ管に入り込み、血液やリンパ液の流れに乗って、別の臓器や器官へ移動し、そこで増えることを言います。(国立がん研究センター がん情報サービスより)

○がんになったら、私生活にどのような影響があるのか知りたいです。

→体の痛みやつらさ、心のつらさがあります。体のつらさとしては、体の痛みや抗がん剤の副作用による吐き気など。心のつらさとしては、将来への不安、働けない・学校へ行けない、治療費が掛かり経済的に大変など。病院には、病気を治療してくれる医者だけではなく、患者さんの心配事を聞いてくれる心理カウンセラー、生活のことや医療費のことなどで相談にのってくれるソーシャルワーカーなどの専門家が、患者さんと家族を支援してくれます。

(文部科学省 がん教育推進のための教材 補助教材より)

○小中学生でもがんになりますか。

→15 歳未満に見られるがんを小児がんと言います。血液のがん(白血病)や脳のがん(脳腫瘍)などがあります。大人のがんは生活習慣が発生要因となっている場合がありますが、小児がんは生活習慣が発生要因となっている可能性はほとんどないと考えられています。

○一番がんになりやすい食べ物は何ですか。

→塩分の多い食品を食べることによりがんのリスクが高まると言われています。また、お酒をたくさん飲む習慣や熱いものばかり食べることにより、食道の粘膜が傷つけられがんのリスクが高まります。