

# 保健だより 2月 号

令和7年2月  
流山市立西初石中学校  
保健室

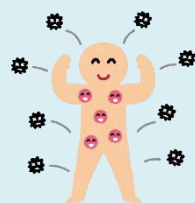
## がん教育講座を行いました！

1月30日（木）に国立がん研究センター東病院 細野 亜古先生をお招きし、2年生を対象にがん教育講座を実施しました。基本的ながんの知識と気をつけるべき生活習慣、検診の重要性などわかりやすく丁寧にお話いただきました。



### 講演のまとめから

- がんは日本人の死因第1位であり、**日本人のおよそ2人に1人ががんになる**といわれています。
- 医学的な進歩により、がんの種類によっては、**早期発見・早期治療**によって、9割が治癒することもできるようになりました。
- 1つのがん細胞は、10～20年ほどでがん検診で発見できる1cm程度の大きさになります。しかし、その後、2cm程度の大きさになるのはわずか1～2年であり、初期のがんは、自覚症状がないまま進行することが多いため、**定期的ながん検診が早期発見につながります**。
- がんを防ぐためには、**望ましい生活習慣（禁煙・節酒・バランスの良い食事・適切な体重の維持・適度な運動）**を心がけることも大切です。



### 講座終了後の生徒の感想

- 今までがんは「怖い病気」というイメージが大きかったが、早期発見をすることで、治る可能性があることを知りました。
- 今までがんについてあまり知らなかったけれど、今日のお話で詳しく知ることができました。自分もがんにならないために、生活習慣を気をつけていきたいです。
- 今日の講演の内容をお父さんやお母さんに話して、検診を勧めたいと思いました。
- もし、家族や友達ががんになったら、家の手伝いをしたり、お見舞いをしたり、励ましの言葉をかけたり、今の自分にできることを考えて行動したいと思いました。
- 今こうやって普通に生活できていることも、当たり前ではないということを改めて知ることができたので、1日1日を大切に、周りの人たちへの感謝も忘れずに生活していきたいと思いました。



どんなに気を付けて生活していても、遺伝が関係するものや、原因がわかっていないがんがあります。しかし、望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかる危険性を減らすことができます。今回の講演会が、ご家族でがんについて話題にするきっかけづくりにしていただけたらと思います。



## ストレスが脳のパフォーマンスを低下させる！？

3年生は受験に向けて日々、勉強に取り組んでいますね。受験のことを考えて不安気持ちや、プレッシャーを感じている人がほとんどだと思います。不安がずっと続くと、いわゆるストレスがたまる“**慢性ストレス**”という状態になってしまいます。



恐怖や不安が頭から離れないということは、つまり、ワーキングメモリ（脳のメモ帳）がそのことで占領されてしまうということです。そのため、脳のパフォーマンスが落ちてしまうのです。旅行やコンサートに行くなど、楽しいことがある場合でも同様にワーキングメモリを使うのですが、**ネガティブなストレスの方が、より多くのワーキングメモリが“食われて”**しまうことが分かっています。**効率的に勉強をするためにも、ストレスと上手く付き合うことが大切です。**例えば、不安な気持ちやつらい気持ちをそのまま紙に書き出すこともストレスの対処法として有効です。自分の気持ちを自由に書き出すことで、ワーキングメモリを整理し、容量にも余裕ができます。この方法のポイントは、SNS等に投稿するのではなく、“**紙に書く**”ということです。ストレスが高い状態のときに自分の気持ちを投稿するのは、他人を傷つけることや不快な気持ちにさせてしまうことにつながる可能性があるからです。

**また、ストレスは頭痛や腹痛、吐き気などの身体症状として現れる場合もあります。勉強をする時間も大切ですが、自分のストレスと向き合い、対処するための時間をとることも必要です。**

自分の心と体を大切にしながら全力で頑張ってください。  
保健室から応援しています！！



## ～試験当日はこんなことに気をつけて～ 先輩の体験談より

### 朝たくさん食べたら、試験中におなかが痛くなった！

朝ごはんやお弁当は、消化の良いものを選んでいつもと同じ位の量にしましょう。



### 前日遅くまで勉強。朝起きたら時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故の原因になります。前日は、今まで頑張ってきた自分を信じて、早めに寝て余裕を持って出発しましょう。



### 厚着していったら会場が暑くて頭がボーッとしてしまった…！

野外と室内の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服装をしていきましょう。

