

# 2月のほけんだより

令和5年2月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室



今年度も、残すところ2ヶ月弱となりました。2月4日に立春を迎え、暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。暖かい春を健康な体で迎えるためにも、季節の変わり目は特に健康管理に気を配りましょう。

## 健康診断後の受診は済んでいますか？

1学期の検診で治療や検査が必要な場合には、受診勧告書を配付しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で受診を控える傾向もあり、受診率が低い状況です。しかし、むし歯の治療など後回しにすることで歯を失ってしまうケースもあります。おうちの方と相談して、早めに受診するようにしてください。すでに受診した人や、定期的に管理している人は、受診報告書に保護者の方のサインでもかまいません。

検診項目	受診率
耳鼻科検診	45.6%
眼科検診・視力検査	41.5%
歯科検診	38.7%



※2/1現在

## いい眠りできていますか？

体調不良のため保健室に来室する生徒から、睡眠不足や早く寝ても途中で起きてしまうという話をよく聞きます。十分な睡眠時間の確保はもちろんですが、睡眠の“質”向上も大切です。

### “いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が 触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

## がんについて考える

日本人の死因の第1位はがんです。3割近くの人ががんで亡くなっています。そして、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんになると推計されています。

2月4日は「世界対がんデー」  
がんへの意識向上と予防、検出、治療への取組を促すために定められた記念日です。

### がんってなに？

私たちの体はたくさんの細胞できていて、毎日、細胞分裂を繰り返しています。その際に変異し、悪性化したものが、がんです。

### がんの原因

わかっている原因は、「ウイルス、細菌」「生活習慣」「遺伝的要因」の3つです。がんの中には、原因がわかっていないものもあります。

### 予防するには

生活習慣に気をつけること、がん検診を受けて、早期発見、早期治療につなげることが大切です。早期発見することで、約95%の人が治っています。みなさんのおうちの方の中には、仕事が忙しくて検診を受けていない方もいるかもしれません。みなさんの大切な家族を守るためにも、がん検診を勧めましょう。

### がんは「向き合う病気」

がんは、命にかかわる病気ですが、現在では、早期に発見し、適切に治療をすれば、治らない病気ではなくなってきました。「がんは怖い病気」と目を背けるのではなく、自分には何ができるのか、しっかりと向き合っていくことが大切だと思います。みなさんには、がんについて正しく理解し、命を大切にしてほしいと願っています。

11月に2年生対象に外部講師をお招きし、「がん教育講座」実施しました。

