



令和6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。3年生の入試も本格化し、体調管理にも気を配りたい時期です。3月に入るとあっという間に卒業式、終業式を迎えます。2月は、新年度に向けて準備をする大切な1ヶ月。こころも体も整えて、学校生活を送りましょう。



## 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。2月現在も受診率が低い状況です。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	44.8%
眼科検診・視力検査	41%
歯科検診	41.6%



※1/31現在

## 花粉症の季節到来！！

花粉の飛散量は前年の夏の日照時間と花粉飛散数に大きく影響を受けるそうです。夏の日照時間が長いほど花粉は多くなり、前年度の花粉尘散数が多いと翌年は少なくなる傾向だそうです。昨年は、全国的に日照時間が短め、また大量の花粉尘散したため、2024年の花粉飛散量は例年より減少すると予想されています。(花粉情報会の資料より)しかし油断は禁物です！花粉症のある人には十分症状がでるくらいの花粉尘は飛びそうです。花粉症予防で最も大事な、「花粉をなるべく吸いこまないようにする」対策を心がけましょう。

### 飲み物で花粉症対策！



花粉症に  
おすすめの飲み物

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



# 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割近くの方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、一生のうちに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なかには、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、命を大切にしてくださいと願っています。

## がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



### ① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

### ② 節酒

未成年の飲酒は  
もちろん×

### ③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

### ④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

### ⑤ 体を動かす

30分以上の  
運動を、  
週に2回以上行う



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

おおぐろの森中学校では、12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。