

ほけんだより11月

2026.11



安城南中学校

まだ暑い日もあるなと思っていたら、急に寒くなって慌てて衣替えをしました。みなさんの制服もブレザーや学ランになり、冬が近づくのを感じます。乾燥して、感染症が流行する季節にもなりました。手洗いや換気をして、元気に2学期を乗り切りましょう。

がんの授業を実施しました

2年生を対象に、がんに関する授業を実施しています。2人に1人になると言われているがんについて、みなさんはどの程度知っていますか？「がんは怖い病気」というイメージだけで終わるのではなく、しっかりと知った上で予防や早期発見できるとよいですね。



2年生の授業の内容を少し載せておきます。2・3年生は復習、1年生は予習として読んでみてね。



がんは、日本人の死亡原因第1位です。よい生活習慣を積み重ねることで、がんを含む生活習慣病になるリスクを減らすことができます。

がんは、早く見つければその分治る確率が高くなります。そのために、定期的ながん検診を受けることが大切です。国が推奨しているがん検診は、5つあります。

国が推奨するがん検診



様々な治療法がある

手術、放射線、薬物 など



メリット・デメリットを考えて選択する

がんになってしまった場合、様々な治療法があります。それぞれにメリット・デメリットがあるので、病状や生活と照らし合わせて決めることができます。

授業の最後に、自分の大切な人に向けて、がんについて学んだことを手紙にしました。感想をいただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

学校保健委員会・講演会があります

11月19日（木）に、2年生を対象にがん経験者の廣田圭さんをお招きして、自身の経験や感じたこと、周りの支え等についてお話していただきます。また、11月26日（木）には日本ゲートキーパー協会の大原利信先生をお招きして、味方になりきるコミュニケーション講座を開催します。

出欠はこちら



学校保健委員会
がんについて
11/19 13時40分



味方になりきるコミ
ュニケーション講座
11/26 13時35分

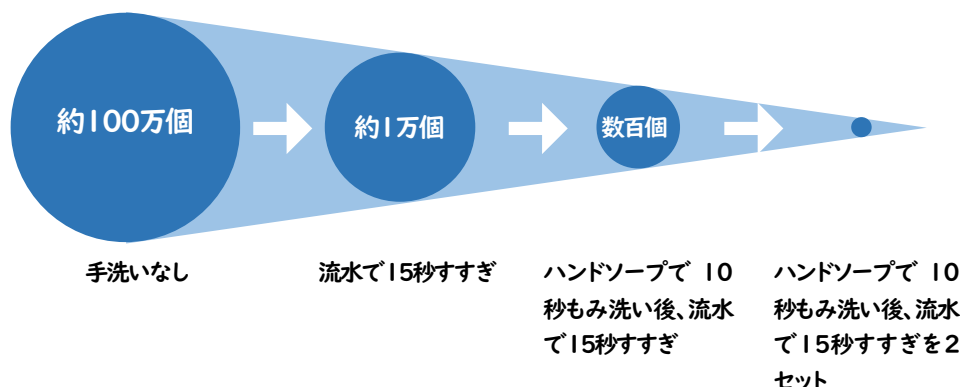
手洗いで撲滅！インフルエンザ！

合唱コンクールが終わって、次はテストがあります。自分が努力した成果を出せるよう、感染症対策もしっかりと行いましょう。

これから寒い日が多くなります。寒い日に冷たい水で手を洗うのは嫌だなあ…と思う人もいるかもしれませんが、自分のためにも、周りのみんなのためにも感染症予防に取り組みましょう。

石けんで、時間をかけて手を洗うことで、下の図のように、ウイルスを減らすことができます。爪と皮ふの間や、しわになっているところ、手首など、洗い残しの多いところを重点的に手を洗いましょう。

手洗いの効果（イメージ図）



洗い残しの多いところは？



「かぜ!？」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクツとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!? そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切に）くださいね。



保健室のつぶやき（後藤）

昔の小学校で、クラスに一人か二人は必ずいた年中半袖体操服の子。おうちの人なら「わかる～、いたいた!」と共感してくださる人もいます。まさしく私が半袖体操服、いやいや半袖よりも短いノースリーブ体操服と短パンで一年中過ごしていました（笑）寒いと思うから寒い!動けば寒くないという気合と信念のもと過ごして早ウン十年。人並みに、「寒いから上着を着る」ということができる人間となりました。こんな私が、生徒に「寒かったら衣服調節しようね。」と。あの頃の小学生の私が聞いたら、「おい!年中薄着のヤツが何言っているの?」とつつこみをいれることでしょう。

今は学校でも冷暖房が入り、季節が感じられるのは廊下やトイレにいる時でしょうか。年中快適な気温もいいですが、ツーンとした寒さを肌で感じることでできる冬は、好きな季節です♡