



ほけんだより/12月



令和5年12月6日
佐世保市立福石中学校
保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われています。もみの木は常緑樹で、冬でも葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬の間、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



生活リズムを整えよう

健康にも学力にも大事な睡眠



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きの原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。



睡眠時間を削って勉強する派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう



VS



適度に寝る派

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる



2年生を対象に、がん教育講演会を開催しました

11月15日(水)、佐世保共済病院小児科部長 上玉利彰先生をお招きして、標記の講演会を開催しました。先生のお話の内容を紹介します。

●生涯で2人に1人ががんになる。

大人のがんは、生活習慣やある種の感染症が原因になることがある。

●大人のがんと子どものがんには違いがある。

子どものがんは1万人に1人、年間2000~2500人。原因の多くが不明で生活習慣とは無関係。子どものがんは誰のせいでもない

●子どもにも理解できる年齢になれば、病名の説明をする。

きつい治療、色んな副作用を乗り越えないといけないし、子どもに嘘はつけないから。

●小児がんの子どもたちを周りで支える人々のこと。

きょうだいの気持ち、難病の子どもを叶えるメイク・ア・ウィッシュの活動のこと。

●がん経験者(がんに罹ったけど打ち勝って治癒した人)

小児がんでは80%(500~1000人に1人)。治った後も様々な問題を抱えている。

●事例の紹介

小児がんの80%が治る。でも何度も再発、治療を繰り返して亡くなるケースもある。

●がん経験者のCさんからのメッセージ(10歳で発症、治癒。現在子ども3人の母)

●AYA世代(15歳~40歳未満の年齢層)の人たち

子どもに多いがんと大人に多いがんが混在し、小児科と成人診療の連携が必要。発症数が20歳を超える急激に増える。進学・就職、結婚、体格や容姿などに問題を抱える。



Cさんの今現在の思い

- ・ 病気になったことをマイナスとは思っていない
- ・ それも含めて今の自分がある
- ・ みんなに支えられて助けられた命
- ・ 生きてると言うことは当たり前ではない
- ・ 自分が生きてくことで(自分の)こともたちに命が繋がっている

・ 子育ての方がよっぽどつらいそうです・・・

Cさんが今伝えたいこと

- ・ 小児がんに関する間違っただ情報を鵜呑みにしないでほしい
- ・ 病気ではなくその本人をしっかり見てほしい
- ・ 病気を克服した人が周りの目を気にしないで済むような世の中になってほしい

講演会後に、私たちは、がん患者さんとのように接すればよいのだろうか？がん患者さんが暮らしやすい社会とはどのような社会だろうか？について、道徳の授業で考えました。

講演会・生徒の感想

- この世の中、がんや病気と闘っている人がいると思うとすごく応援したいなと思いました。そして他人事ではなく自分のこともしっかりした生活を送っていきたいです。
- がんの治療方法について初めて知りました。生活習慣の中でも最も危険なのは喫煙だということが印象に残りました。周りに吸っている人が多いからです。なるべく避けたりなど工夫しようと思いました。
- がん経験者の方ががんになったことも含めて、今の自分がいると書いてあって、がんや重い病気になっても前向きに考えて、気にせず頑張っている人がいるんだなと思ったし、かっこいいなと思った。
- がんは早期に発見すれば治る可能性が高くなるため、大人になったらがん検診を受けることが大切だと知りました。
- もし、自分の身の回りの人が難病になってしまったときには、落ち込んでばかりいるのではなく、その人の夢を少しでも叶えることができるように協力してあげたいなと思いました。

歯科受診・眼科受診はお済ですか？

今年度の歯科検診結果はピンク色の用紙で、視力検査結果は薄水色の視力カードで、結果をお知らせしていました。受診を勧められている人は、冬時間・冬休みを利用して、受診を済ませるようにしましょう。受診が終わったら、受診結果を学校にお知らせください。