

# ほけんだより



野木中 保健室 / 令和 3 年 12 月 23 日 発行

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で、学校生活や行事などに様々な制限が必要となり、ちょっと残念な気持ちもりましたが、“工夫次第でできる”ことも体験できたことは、大きな実りだったと思います。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」これからも一人ひとりの予防を踏まえた生活習慣が、自分や大切な周りの人たちを助けられるということを忘れないようにしていきましょう。



## 被害者は「薬物仲間」

### 滋賀・女子高中生中毒死

疑犯容疑者 誘拐男女

滋賀県守山市のアパートで薬物中毒死した京都市の女子高校生を誘拐したとして逮捕された男女が、被害者を含めた3人の関係について、大量の薬物で精神的な苦痛を和らげようとする「オーバードーズ（過剰摂取）仲間だった」と供述していることが14日、県警への取材で分かった。

定剤や抗不安薬、せき止め薬など約100錠分の包装シートが中身が空の状態で見つかった。県警は会員制交流サイト(SNS)で男女と知り合った女子生徒がこれらを大量摂取して死亡した可能性もあるとみて、経緯を慎重に確認している。

現場アパートでは精神安

こんな痛ましい事件がありました。みなさんはどう思いましたか。一人で悩まないでください。辛いことや悲しみを心の中に閉じ込めないでください。あなたの周りには必ずあなたを思う人がいます。どうか信頼できる大人を頼ってください。公的な電話やメール相談もあります。見えないネットの中の誰かを安易に信じないでください。ネットの情報も無責任なものがたくさんあります。「生きづらさ」を乗り越えられたら、それは優しささと強さという、生きていく上でのかけがえのない宝物を皆さんが掴み取れた時になります。

## <こんなことでは心は満たされません>

自分が傷つかない  
相手を傷つけない



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。

## <心の健康は姿勢から>

息を大きく吸い込んで遠くの緑を、空を見よう!



## <感染症予防の基本は手洗い>

アルコール消毒を過信するのは危険です！

ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。

\*石けんを泡立てて30秒間洗い、十分に流水で流しましょう

手洗いは  
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



## <生徒は健康診断を受ける、大人はがん検診を受ける>

健康の保持増進のため、検診による疾病の早期発見・早期治療は重要です。1学期の健康診断の結果、治療が必要な人には治療票を配布しましたが、治療は済みましたか。歯科治療票が未提出の人には再度発行しますので、計画的に受診してください。

治療は大切ですが、もっと重要なのは未然に防ぐこと。

- ・ゲームなどのやり過ぎで目は疲れていませんか？
- ・歯は丁寧にみがいていますか？
- ・おやつを食べ過ぎていませんか？
- ・好き嫌いをしないで、よく噛んで食べていますか。
- ・早寝、早起きをしていますか？

これらの生活習慣は今だけではなく、大人になってからの健康に大きく影響が出てきます。「良い生活習慣は一生の宝、それは早いほど良い」家族皆で声掛け会って取り組んでいけるといいですね。

冬休みは  
治療の  
チャンス



がん診断  
昨年6万人減

受診控えで  
発見の遅れ懸念

### 主ながんの診断数

	2019年	20年	減少割合
胃	5万3238人	4万7220人	11.3%
男			
大腸	6万4569	6万0188	6.8
肝臓	1万7386	1万6826	3.2
肺	6万1272	5万9239	3.3
前立腺	6万3846	5万9938	6.1
女			
胃	2万3237	2万0337	12.5
大腸	4万4229	4万1786	5.5
肝臓	6779	6437	5.0
肺	3万0571	2万8994	5.2
乳房	8万2445	7万8954	4.2

※国立がん研究センターによる

今や二人に一人は罹患するがんですが、特に早期治療が生存率につながります。ところがコロナの影響で検診控えが増えた結果、検診で見つかることの多い初期がんの発見が減ったそうです。特に胃がんでは24.3%も減少し、今後進行した状態で見つかる人が増えると心配されます。大切な家族に「がん検診受けた？」とすすめてみましょう。

中学生女子は子宮頸がんワクチンが受けられる年齢です。役場や病院に問い合わせてください。

