

とほけんだより 11月

2022年 連島中学校

新型コロナウイルス感染症予防対策に加え、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス等による嘔吐下痢症）が流行する季節になりました。

日ごとに寒さを感じるようになりました。冬はもう近くにきているようです。新型コロナウイルス感染症が終息しないまま、この季節に流行しやすい病気、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス等による感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）の心配もされるようになりました。発熱、風邪症状、胃腸症状（嘔吐や下痢）があるときは、無理をしないで体を休めましょう。

マスク・手洗い・うがい・換気は感染症の予防に効果があります。



感染性胃腸炎 感染力がとても強く、人の腸管で増殖し、感染した人のふん便や吐物にウイルスが大量に（ノロウイルス等による嘔吐下痢）含まれています。このウイルスに感染すると24～48時間後に吐き気や嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が出てきます。疑わしい症状があれば病院を受診しましょう。

（感染予防）放置された嘔吐・下痢便などから感染が広がるため、確実に消毒するには、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）の強力な消毒薬を使う必要があります。嘔吐物などはビニール袋に入れ0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒して処分すると良いです。嘔吐物などが付着した床は0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。身の回りの消毒として汚染した手指の触れる機会の多いトイレの便座やふた・ドアノブ・水道の蛇口・手すりを0.02%の次亜鉛塩素酸ナトリウムで消毒します。

正しい手洗い・うがい・換気をして、手拭タオルは共有しないものを使います。

ノロウイルス

主な原因食品：
ノロウイルスに汚染された二枚貝の生食
潜伏期間：1～2日
主な症状：発熱、腹痛、下痢、嘔吐



梅雨時や夏場のものと思いがちですが、冬に発生する食中毒もあります。

*** 自分も相手も大切にして、自分の気持ちを伝えよう！**

<p>自分: 非主張 (カレー苦手なんだけど) ...いいよ。 相手: 主張 お昼はカレー屋さんに行こう。 I'm not OK, You're OK. 「私はOKでない、あなたはOK」</p>	<p>相手に気を遣いすぎて自分の気持ちを押し殺す 起こりがちなトラブル</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちや意見が相手に伝わらない がまんしてストレスがたまる 対等な関係をつくれな
<p>相手: 主張 お昼はカレー屋に行かない? 自分: 攻撃的 主張 なんでオレの嫌いなカレーなんだよ! ラーメン屋行けど! I'm OK, You're not OK. 「私はOK、あなたはOKでない」</p>	<p>相手に遠慮せず自分の言いたいことだけ言う 起こりがちなトラブル</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の意見を通して後味の悪さが残る 関係が破綻したりぎすぎすしたりする 相手は不満や怒りを感じる
<p>自分: 主張 お昼はカレーが食べたいな。 相手: 主張 じゃあ、どちらもある食堂に行こうか 私はそばがおいしいな。辛いのが苦手なの。 I'm OK, You're OK. 「私もOK、あなたもOK」</p>	<p>自分も相手も大切にして自分の気持ちを伝えられる アサーティブ（自他尊重）に伝えるメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> お互いの意見や気持ちがわかる お互いにさわやかな気分になる 一人で考えたとき以上のよい考えが見つかることも

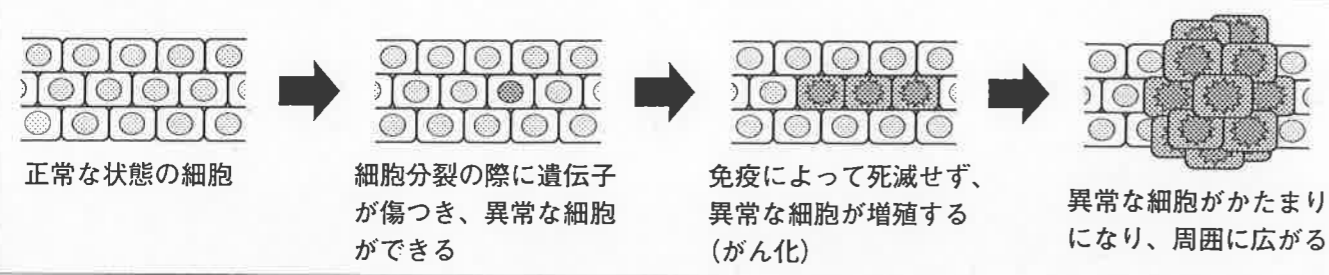
がんを防ぐために大切な健康習慣

指導／国際医療福祉大学 医学部 呼吸器外科 教授 奥仲 哲弥 先生

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれています。がんの原因はさまざまですが、健康な生活習慣を送ることで、発症のリスクを下げることができます。

がんとは？

人間の体はたくさんの細胞から構成されていて、細胞は絶えず細胞分裂を繰り返しています。細胞分裂の際に、まれにコピーミスで異常な細胞が生じますが、通常は免疫の働きで死滅します。その異常な細胞が生き残って増殖したものが、がんです。加齢による免疫力の低下などで、がんを排除することができないと、がんが進行して広がってしまいます。



主ながんの種類

肺がん

男女とも死亡数が多いがんです。肺がんの最大の原因は喫煙です。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、肺がんになるリスクが3～4倍にもなります。また、受動喫煙により肺がんになることもあります。

乳がん

女性に最も多いのが乳がんです。20歳代から増え始め、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。乳房にしこりができるので、がんの中で唯一自分で発見することができます。

胃がん

ヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染や、塩分過多などの食生活により起こります。

大腸がん

近年急増しているがんで、女性での部位別死亡率は最も高くなっています。

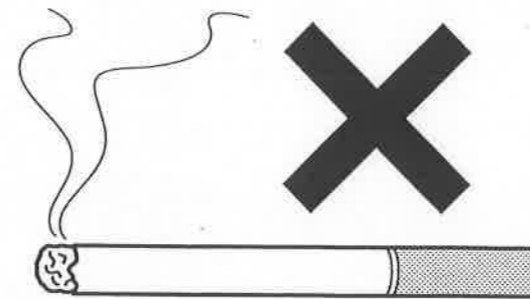
子宮頸がん

子宮の入り口にできるがん。発症にはヒトパピローマウイルス感染が関係しています。

がんを防ぐ生活習慣

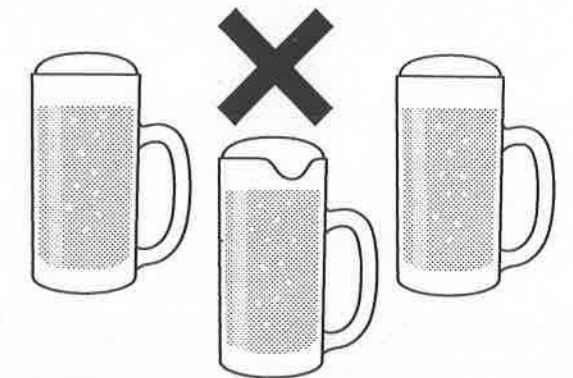
がんの原因の多くは、喫煙、飲酒、食生活などの生活習慣が原因となっています。特に喫煙は本人だけではなく、周囲の人のがんリスクも高めるのでやめましょう。

タバコは吸わない



肺がんをはじめ、食道がん、胃がん、大腸がんなど、多くのがんの原因になります。

大人になっても飲酒は適量 (20歳未満は飲酒NG)

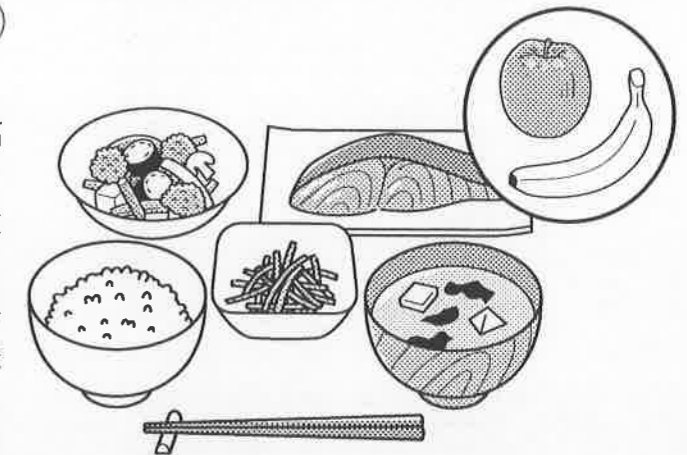


多量飲酒により食道がん、大腸がん、乳がんなどのリスクが高まります。

バランスのよい食生活を

食生活については、塩分摂取が多いことや、野菜や果物の摂取不足が、がんのリスクを高めることが知られています。

厚生労働省の「健康日本21」(国民の健康推進目標)では、野菜を1日350g以上とることが掲げられています(成人の場合)。野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているので、毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食生活を目指しましょう。

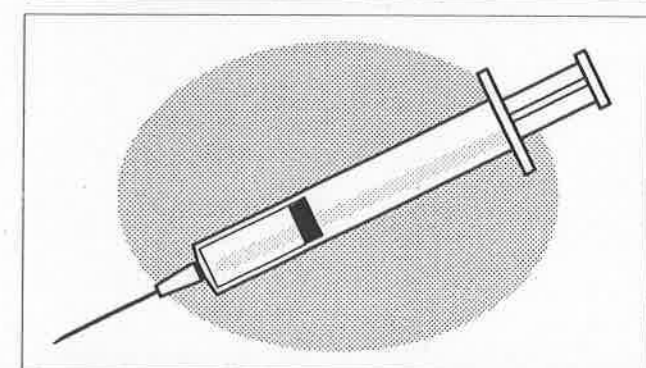


大人になったらがん検診を受ける



がんは早期発見・早期治療により治る可能性が高くなります。大人になったらがん検診を受けるようにしましょう。

感染によって起こるがんを防ぐ



子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が関連していますが、HPVの感染を予防するワクチンもあります。