



保健室だより

令和6年10月22日

鳥取東高等学校

保健室



10月に入り少し涼しく感じる季節となりました。気温が大きく変化することで自律神経が乱れ、寒暖差疲労が生じやすい季節とも言えます。睡眠時間の確保、バランスのとれた食事、長時間のメディア使用を控えるなど規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

10月16日(水)

病気に関する教育LHR

講師：懸樋 英一 医師

演題「病気にかかりにくくする生活習慣について一緒に考えてみよう！」

鳥取県の死因第1位は？

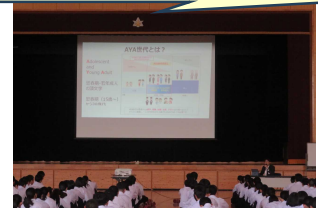
「がん」です。鳥取県で亡くなる方の約3人に1人はがんがその原因になっています。又、日本人の2人に1人が、一生の内に何らかのがんにかかると言われています。

がんの正体は？

正常な細胞が突然変異してできたものです。体には免疫機能があり、がん細胞を毎日退治していますが、長年の間に退治しきれなかったがん細胞が増えて塊になります。そうすると、その臓器等の働きが悪くなり、場合によっては転移するなど周囲の器官にも影響を与えるようになります。

がんにかかりにくくする方法は？

- ・栄養バランスのよい食事（塩分を控え、野菜や果物を多めに取る。）
- ・運動習慣（まずは、体を動かす習慣をつくってみる。）
- ・たばこを吸わない（他の人のたばこの煙も避ける。）



がんなどの病気に

関連した書籍のコーナー

図書室には、がんなど、健康に関係した書籍がたくさん展示されています。一度手に取って読んでみてください。

ネット上には様々な情報が溢れています。残念ですが、中には正しくない情報もあります。だからこそ、正しい情報を入手し、病気について適切に理解を深めてほしいと思います。

