

二中 がん教育月間

「がん」とは

- ・ 正常な細胞の遺伝子（DNA）に何らかの理由で傷がつき、異常な細胞が増殖すると、腫瘍（細胞のかたまり）ができる。
→この腫瘍のうち、悪性のものを「がん」と呼ぶ。
- ・ 現在、日本人の2人に1人ががんになると言われるなど、身近な病気。
- ・ 予防できるがんもある。

1. 禁煙する

- ・ 吸わない
- ・ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ・ お酒はほどほどに

3. 食生活を見直す

- ・ 減塩
- ・ バランスのとれた食生活



4. 体を動かす

- ・ 活発な身体活動によりがんになるリスクは低下する

5. 適正体重を維持する

- ・ 太りすぎ、やせすぎに注意



6. 感染症の検査を受ける

- ・ 感染の有無、治療、予防接種を受ける

ほげんだより
10月

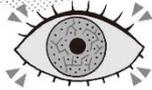
令和6年10月
南河内第二中学校
保健室

「知る」ことは自分自身の理解、相手の理解につながります。

「がん」に限らず、正しい知識を身に付けることを意識してくださいね。

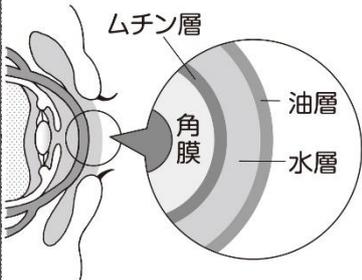
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る



「目が乾く」だけじゃない
ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

目が疲れたときは...

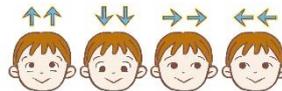


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

4月の視力検査の結果、B 以下の人には「受診報告書」を配付しています。

現在、47.0%の人が未受診となっています。

裸眼でよく見えていない、メガネやコンタクトの度が合っていない状態だと、勉強や部活動、登下校など、日常生活に影響が出ます。見えづらいと感じたら、早めに病院で見てもらい

