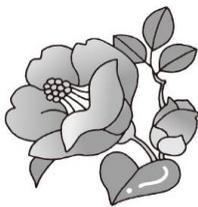


# ほけんだより2月

令和2年2月14日  
流山市立南流山中学校  
保健室

2月4日に立春を迎え、暦の上では、春が始まりました。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続きます。油断せずに体調管理をしっかりとしていきましょう。



## 新型コロナウイルスの感染予防について

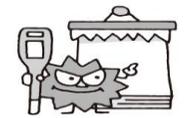
現在、世界では、新型コロナウイルスの感染者が増加し、大きな問題になっています。皆さんにできることは、感染予防のために自分自身の健康をしっかりと管理することです。過剰に心配することなく、かぜやインフルエンザと同じ対策をすることが大切です。

- ▼普段からよく手を洗う。
- ▼好き嫌いをせず、ご飯をきちんと食べる。
- ▼夜更かしをせず、よく睡眠を取る。
- ▼咳やくしゃみが出るときは、マスクをする。
- ▼鼻水や痰がついたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。



## 再確認！インフルエンザの出席停止期間

出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	発症	解熱			登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱		登校OK!	



## がんについて考える

日本人の死因の第1位はがんです。3割近くの方ががんで亡くなっています。そして、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんになると推計されています。

2月4日は「世界対がんデー」  
がんへの意識向上と予防、検出、治療への取組を促すために定められた記念日です。

### がんってなに？

私たちの体はたくさんの細胞でできていて、毎日、細胞分裂を繰り返しています。

その際に変異し、悪性化したものが、がんです。



### がんの原因

わかっている原因は、「ウイルス」「生活習慣」「遺伝的要因」の3つです。がんの中には、原因がわかっていないものもあります。

### 長生きも原因のひとつ

長生きをすることで、細胞分裂の回数が増え、悪性化する可能性が高くなります。

### 予防するには

生活習慣に気をつけること、がん検診を受けて、早期発見、早期治療につなげることが大切です。早期発見することで、約95%の人が治っています。

みなさんのおうちの方のなかには、仕事が忙しくて検診を受けていない方もいるかもしれません。みなさんの大切な家族を守るためにも、がん検診を勧めましょう。

### がんは「向き合う病気」

がんは、命にかかわる病気ですが、現在では、早期に発見し、適切に治療をすれば、治らない病気ではなくなってきました。「がんは怖い病気」と目を背けるのではなく、自分には何ができるのか、しっかりと向き合っていくことが大切だと思います。みなさんには、がんについて正しく理解し、命を大切にしてほしいと願っています。

