

ほけんたより

流山市立常盤松中学校



「三寒四温」の言葉通り寒い日が三日間位続き、次の四日間位温かくなる。この季節特有の気温の変化が見られるとの頃です。春が近づいている証拠です。それから、同時に花粉が飛び始めています。目がかゆい・鼻水がたくさん出る・鼻がつまっている・頭が重かったり、痛かったり・微熱が出たりと、いつもと違う時は、無理をせず、かかりつけのお医者さんに診てもらいましょう!!

ふわふわことは かわいいことば
ふわふわことは つかうことば
ふわふわことは うれしいことば

ふわふわことは
言われると嬉しいことば。心も体も
ふわふわして、元気になるまほうのことばです。
どんどん使っちゃおう!!

ありがとう
すてきな
だいじょうぶな
かまはれ~
フレ~よからたね
フレ~

などなど
3月0日は、39℃
(ササキ) ありがとうの日
ふわふわをふやしてね

花粉症に 早めの対策を...!



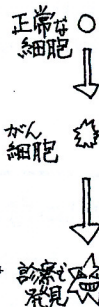
- ・マスクをつける
- ・めがねをかける
- ・家に入る時は、ほりをはいて入る
- ・病院を受診する ... など

★鼻をかむ時は、あまり力を入れないでね。



病気の豆知識..... 悪性新生物(がん)について②

がんの経過



発生した1個のがん細胞は、目立って症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて、一般的にがん検診で見える1cm程度の大きさの塊になります。しかし、その後、2cm程度の大きさになるのはわずか1~2年であり、それ以降は進行がんとなり、症状が現われてきます。まれに、より急速に進行する場合があります。

がんが進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。症状がある場合は速やかに、ない場合も、国が推奨しているがん検診を積極的に受診し、早い段階でがんを発見することが重要です。

がんの種類とその特徴

がんは、すべての臓器に発生する可能性があり、一般的にはその発生した臓器などから名称が決まります。また「がん」という名称は用いられていませんが、白血病なども、がんの一種です。

裏に主ながんの種類別の表があります。(平成28年文部科学省発行の教科書)

3日は耳の日です

耳のミニ知識

★耳あは、自然に外へ押し出されます。なので耳そじは、耳の入り口あたりを、力を入れずにやりたくて十分です。

★耳の奥にある鼓膜は、厚さが、なんと0.1mm/とてもデリケートで破れやすいので、耳もたで大きな声を出すのは、やめましょう。



耳の働き

音を聞く
音がする方向がわかる



体の動きを知り、バランスをとる

