

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、次の四日間位温がくなる。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・頭が重がたり・痛がたり・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!!

2.3月



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、ほこりをはないて入る
- ・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。

もぐく3月

3日は耳の日です



・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

耳のミニ知識

★ 耳あかは、自然に外へと 押し出されます。なので 耳そりじは、耳の入口あたり を、力を入れずに行うだけ で十分です。

★ 身の奥にある鼓膜は、厚さ が、なんと 0.1mm! とてもデリケートで破れやすい ので、耳もとで大声は声を出 すのは、やめましょう。



きいてうれしい
ふわふわことば

ふわふわことば

言われるとうれしいことば。でも1本も ふわふわして、元気になるまほうことばです。 どんどん使いましょう!!

ありがとう
（すごいね）

だいじょうぶば

がんばれ～

などなど
フレ～よからたね
フレ～よからたね
（3月9日は、39歳
（サンキュー）
ふわふわをふやけてね。
あかせの日）



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、目立った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発見できる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、より急激に進行する場合もあります。

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められます。また「がん」という名称は用ひられていませんが、白血病なども、がんの一種です。

裏に主ながんの種類の表があります。（平成28年文部科学省発行の教材より）

表 1. 主ながんの種類

がんの名称	特徴など
胃がん	・ピロリ菌 ^(※1) の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	・運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	・我が国では、死亡者数が最も多く、特に男性に多い。 ・最大の原因は喫煙であり、たばこを吸う人が肺がんにかかる確率は、男性では吸わない人の4~5倍にもなる。
肝臓がん	・主な原因是B型及びC型の肝炎ウイルス ^(※2) の感染である。 ・大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	・乳房内にがんのかたまりができるため、しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮頸(けい)がん 子宮体がん	・子宮のがんには、子宮の入口(頸(けい)部)にできるものと、子宮本体(体部)にできるものがある。 ・頸(けい)部にできるものでは、初期の段階では症状がないことが多い。特に症状がなくても、20歳を過ぎたら、2年に1回子宮頸(けい)がんの検診を受けることが勧められている。
前立腺がん	・診断方法が普及したことで、前立腺がんと診断される人が増加している。 ・かなり進行した場合でも適切に対処すれば、通常の生活を長く続けることができる。

※1 ピロリ菌：胃や小腸に炎症などを起こす細菌。また、胃がん等の発生に強く関連していると考えられています。

※2 B型およびC型の肝炎ウイルス：肝炎ウイルスにはA, B, C, D, Eなどさまざまな種類が存在しています。肝臓がんと関係があるのは主にB, Cの2種類です。これらのウイルスは、妊娠・出産、血液製剤の注射、性的接触、針刺し行為によって感染すると言われています。

(お願い)

保健室が保管用としての 体操服(白い半袖)が不足しています。 学校生活の最中に汚れたりして時に貸し出しています。 サイズが合わなくなったり、着る予定がない、体操服がありましたら、ご寄贈いただいたら、嬉しいです。 よろしくお願ひします。 姫田

まちがいとがご

7つのまちがいを さがそう!



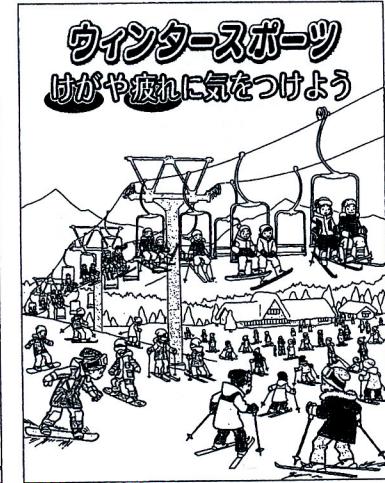
イラスト：岡林 瑞



●美子の手書きの言葉を、スクリーンに表示する。スクリーンの上部には、背景音楽とともに「おはよう」という音楽が流れ、下部には「おはよう」という字幕が表示される。



イラスト:タカハシ ダイスケ



（中英）中国古典文学名著与世界名著比较研究（上、下卷）