

ほけんだより



令和3年9月9日

陽北中学校

No.6

9月はがん 征圧月間です

《がんってどんな病気？》

がんは**正常な細胞の遺伝子が傷ついてがん細胞に変化し**、そのがん細胞が無秩序に増殖して、体の各器官の働きをおかしてしまう病気です。日本人は2人に1人の割合で、がんにかかります。しかしがんは決して不治の病気ではなく、**早期発見・早期治療によって多くが治る病気**になってきています。

《がんを防ぐための新 12 か条》

- 1 たばこを吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 **バランスのとれた食生活を**
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に**運動**
- 8 適切な**体重維持**
- 9 ウイルスや細菌の**感染予防と治療**
- 10 定期的な**がん検診**を
- 11 身体の異常に気がいたら、**すぐに受診**を
- 12 正しいがん情報で**がんを知る**ことから

この中で一番効果的な
予防法は

たばこを吸わない

ことです。

たばこはあらゆるがん
の原因となることが
わかっています。



※この新 12 か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

簡単な応急手当の仕方

《9月9日は救急の日》

年に一度は、家の救急箱のチェックをすることをお勧めします。湿布や絆創膏などのよく使うものを補充したり、使用期限が切れている薬などを新しくしてください。本当に必要な時に、使えないと困ります。簡単な応急処置の仕方も覚えておくといいですね。

応急処置

ケガ **RICE** と **FIRE** **熱中症**

Rest 〈安静〉	安静にして患部を動かさない	Fluid 〈輸液・補液〉	水分・塩分を補給する
Ice 〈冷却〉	アイスパックや氷のうをあてる。冷やしすぎに注意	Ice 〈全身冷却〉	太い血管（首・わき・足の付け根）を中心に冷やす
Compression 〈圧迫〉	包帯などで押さえる。止血効果もある	Rest 〈安静〉	涼しい場所で寝かせる
Elevation 〈挙上〉	患部を心臓より高い位置に。痛み・腫れが軽減できる	Emergency 〈緊急事態の認識〉	症状が改善しなければ早めに救急車を要請

《過呼吸になった時には…深呼吸》

「不安」や「緊張」を強く感じると、心と体が全身に酸素を含む血液をたくさん送ろうと、心臓を「ドキドキ」させたり、息を「ハアハア」させたりします。これが主な過呼吸の原因です。体内の酸素が増え過ぎ、逆に二酸化炭素が少ない状態になってしまいます。そうすると頭がぼろっとしたり、手足がしびれるなどの症状がおこります。

過呼吸が起きた時には静かに座って深呼吸しましょう。

5秒間息を止め、次に5秒かけて息を吐きます。息を吐くことに集中し、心の中で「リラ～ックス」と唱えます。次に5秒かけて息を吸います。以前は袋を口に当てて呼吸をする方法もありましたが、今は危険とされています。

