

NOBIKY 2

のびのびいきき 定時制 保健だより 令和5(2023)年度

月号



2月3日は節分の日です。豆まきに使われる豆は、「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。大豆は、タンパク質などを多く含む栄養価の高い食品で、煮豆のほか、豆腐、納豆、味噌(みそ)、醤油(しょうゆ)などの原料としても日本の食卓に欠かせません。手軽に取り入れられる栄養素なので、毎日の食事に少しずつ取り入れてみましょう。今月の保健委員さんの記事は、「生活習慣の見直し」と「ノロウイルスの予防と対策」についてです♪



不規則な生活を続けていると...



生活習慣病リスクがあがります

みんなの健康の土台 生活習慣

近年では、成人病と呼ばれていた糖尿病や、高血圧症などは若い世代にもよくみられることからこれらの疾患群は生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病の主な原因として不適切な食習慣、運動不足、喫煙、過度な飲酒があります。生活習慣病は糖尿病や高血圧症だけでなく、3大疾患と言われる「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」の要因にもなります。病気を予防するには適度な運動や過度な飲酒などを控え、バランスの良い食事を摂取することが大事になります。

生活習慣病からの原因でかかるとがんは早期では自覚症状はほとんどありません。症状がない人を対象に、がんにかかっているかどうかを調べるための診察、検査を行うことを「がん検診」といいます。自覚症状のない人でも、がんに限らず定期的な診察、検査が病気の予防と早期発見につながります。

思春期・青年期からできるがん予防

- ・コンドームを正しく使用する。
- ・感染の疑いがあれば保健所や医療機関などを利用して検査を受ける
- ・将来的に受けられるがん検査をチェックしておく
- ・(平成9年生まれまでの女性は、HPVワクチン接種の機会を利用する)

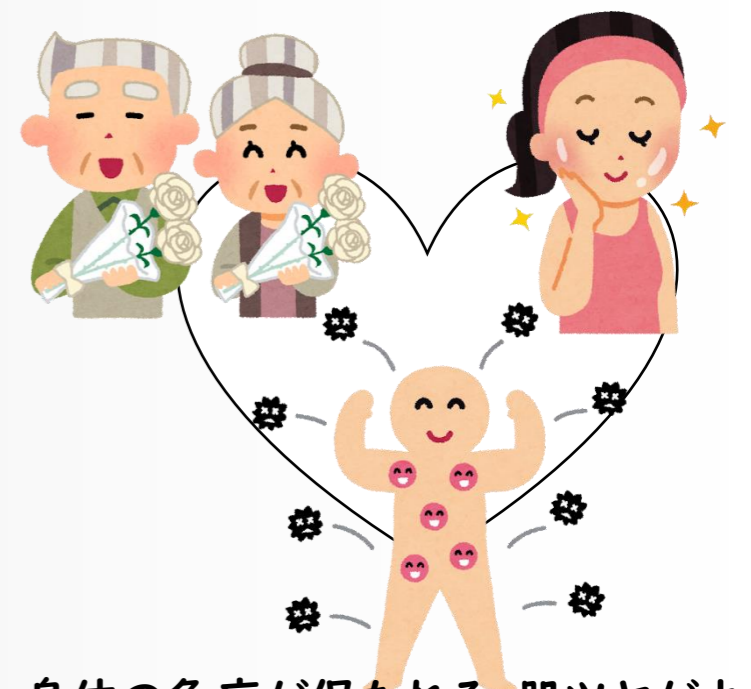
例えば...

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、子宮頸がんなど様々な病気を引き起こすウイルスです。

感染したかどうかは性別問わず、検査をしないとわかりません。思春期、青年期からは、自分の健康に関心を持ち、積極的に健康づくりをしましょう。



規則的な生活を心がけていると...



身体の免疫が保たれる、肌ツヤがよくなる、元気で長生きができる、など、いいこといっぱい!

二工芸の先生方に聞いてみました！ 生活習慣、どんなことに気を付けていますか？



<p>家事育児仕事で頭も体も動いてばかりなので、週に1回ヨガをして自分の気持ちや体調と向き合っています。(20代)</p> <p>たくさん寝ること(30代)</p> <p>週に2~3回は運動をする(40代)</p> <p>帰宅後の夕食は控えめにして、週に三日程度、一時間の筋トレをしています。(50代)</p> <p>少しでも良いので、身体を動かす。(50代)</p> <p>おかしいと思ったらすぐ専門の病院へ行き、診療を受ける。(60代)</p>	<p>禁煙・禁酒(30代)</p> <p>よく食べ、よく眠り、よく遊ぶ！生活スタイルが身体と心の健康に直結しているなあ歳を重ねるごとに感じます。(20代)</p> <p>規則正しい食事と睡眠時間の確保(40代)</p> <p>冷たい飲み物を飲みすぎない(50代)</p> <p>通勤に自転車を利用しています(片道約45分)(50代)</p> <p>十分に睡眠をとり、適度な運動を心がけています。(50代)</p>
--	--

生徒の皆さんはどんなことを意識して取り組んでいますか？それぞれのライフスタイルの中でできることは違いますが、青年中期(自立した大人となるための最終的な移行時期)にあたる生徒のみなさんには、二工芸・工芸(定時制の課程)で過ごす4年間(3年間)で、自分の健康の土台を自分で整えられる力を身につけてほしいと思います。もちろん、困ったときや悩んだときはいつでも相談しやすい先生に頼ってくださいね。

ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスとは	予防と対策
<p>一般的な胃腸炎の原因のウイルスである。症状は、下痢・嘔吐・胃痛があり、発熱や頭痛をおこすことも</p> <p>出典元 Wikipedia より</p>	<p>予防としては手洗いをしっかりとすること。対策は加熱をしっかりとすること。もしかかってしまったらできる限り水分補給をしましょう！周りに移さないよう、使い捨て手袋等を使って処理しましょう！</p>

2024年1月1日に起きた石川県・能登半島地震の避難所では、1月9日現在、約30件のノロウイルスの感染が報告されました。(厚生労働省) 普段はノロウイルスに感染しても症状がでない人でも、災害という環境下になればたちまち発症することもあります。赤ちゃんや高齢者になれば命に関わる問題です。

みなさんもニュースなどで被災した地域の方々の様子を見ることがあると思います。毎日、洗濯された綺麗な服を着ることができているでしょうか？毎食、温かい食事を十分にとることができているでしょうか？毎回、綺麗なお手洗いで用を足せているでしょうか？災害で倒壊した家々を見て、これからどうなるんだろう、と不安になったり、普段なら嬉しい出来事も今はうれしく思えない、という方々がいます。それでも、多くの方が、前を向いて、周りの人と協力して、復興に向けて毎日を懸命に過ごしていらっしゃいます。

多くの人と共に生活し、生きていくためには、自分も相手も守る行動がみんなを守ることにつながります。「基本的な感染対策」もその一つ。一人が手を洗わないからと言って、大きく感染が広がることはないかもしれませんが、そう考えている人が沢山集まればどうでしょう。私たちの健康や生活は私たち一人ひとりの行動にかかっています。