

最後のほけんだより 3年間お疲れ様号

令和4年2月
大阪市立淀商業高等学校
保健室

ひとあし先に卒業おめでとう✿

3年間お疲れ様でした☺高校生活は長かったですか？短かったですか？この3年間で忘れられない思い出ができたことでしょうか…。これからは一人一人が違う道へと進みますが、たまには高校生活を振り返ってみてくださいね。きっと、これから歩いていく長い道のりの中で皆さんの心を支えてくれます。自分を大切にまわりの人を大切に、辛いことや苦しいことがあってもひとりじゃないことを忘れないてください。みなさんのこれからの人生が笑顔でいっぱいになりますように☺

保健室からの大事なお知らせ スポーツ振興センターの手続きについて

対象 授業・部活動・登下校中にケガをして病院を受診した生徒
申請から給付までに3～4ヵ月かかります。学校徴収金の銀行口座に振り込まれるので解約しないでください。

在学中のケガで申請期間内であれば卒業後も申請できます。
手続きを希望する場合やご不明な点がある場合は保健室までご連絡ください。

年代別 ずっと健康でいるために…

| | がん | 脳卒中 | 心筋梗塞 |
|----------------------------------|---|--|---|
| 20代 将来の自分のために生活習慣を正そう | 子宮頸がん検診を受けよう！日本での受診率は43%と諸外国に比べて少ない。進行すれば子宮を摘出しなければならぬ場合もあるため定期検診がオススメ！ | <u>塩分過多の食生活、運動不足、喫煙、ストレスによる動脈硬化に注意！</u> | <u>高脂肪・高カロリー</u> の食生活、 <u>運動不足に注意！</u> 生活習慣の見直しが大事！ |
| 30代 身体だけでなく心の休養も忘れずに | ば子宮を摘出しなければならぬ場合もあるため定期検診がオススメ！ | <u>食べすぎ、運動不足による肥満に注意！</u> 肥満の割合は20代の約1.8倍に！ | 運動中に急性心筋梗塞で突然死！にならないために準備運動で身体を温める。 |
| 40代 肥満とストレスに要注意で糖尿病を防ぐ | 男性は胃・大腸・肝臓がん、女性は乳がんが増加する。 <u>早期発見・早期治療が大事！</u> | 脳卒中は40代から増え始め、患者数は30代の約5倍に！ | 患者数は30代の約3倍に！ <u>食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、睡眠不足に注意！</u> |
| 50代 日常生活で筋肉を動かし筋力低下と戦う | 肺がん・食道がんの発症率が40代に比べ、急激に増加します！ | 患者数は40代の約2倍に！ <u>喫煙、飲みすぎ、肥満、高血圧、運動不足に注意！</u> | 患者数は40代の約2.5倍に！ <u>肥満や喫煙、特にストレスに注意！</u> |

～1年に1度は健康診断を受けよう！～

学校保健委員会の学び
～視力低下を防ぐために～

学校保健委員会とは、学校医や地域の方々が集まり健康の推進について話し合う会です。生徒代表として3年生の保健委員さんが参加しました！学校保健委員会で学んだことを保健委員さんが裏面にまとめてくれたのでぜひみてください☺

裏面を
チェック