

からだの学習



平成 29 年 11 月 15 日

NO.11

舞鶴市立若浦中学校

11 月に入り、朝晩が冷えこんできました。冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎など、強力な感染症が猛威をふるう季節です。インフルエンザやウイルス性胃腸炎は感染症であり、出席停止になります。

医師の診断後、必ず学校に連絡してください。

インフルエンザの流行前に・・・

インフルエンザの予防接種は、感染や発症を完全に抑えることはできませんが、症状が重症化することを防ぎます。

接種後、効果が現れるまで約2週間ほどかかり、約5ヶ月効果が続きますので、12月初旬までの接種をお勧めします。例年、受験を控えた3年生は予防接種を受ける人が多く、他学年よりインフルエンザにかかる人が少ないです。

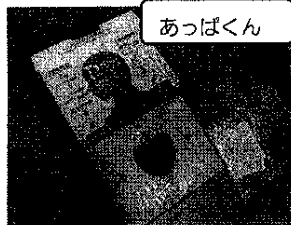


1・2年生「心肺蘇生講習会(舞鶴 PUSH プロジェクト)」をしました。 11/2

舞鶴東消防署の方に来ていただきました。PUSH 法による胸骨圧迫(心臓マッサージ)と AED の実習をして、「自分が救える命は、救いたい」という気持ちを新たにしました。

「一番の失敗は 何もしないこと」 そばにいるあなたにしかできないことがあります。 勇気を出して

胸骨圧迫をしましょう。



あっぱくん

PUSH 方式の救急法とは・・・

突然倒れ、意識や呼吸に異常がある人がいたら、AED の要請をするとともに 119 番通報し、直ちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います。

講習では、突然倒れて亡くなられた中学生や高校生のメッセージビデオを見た後、「あっぱくん」という教材で一人一人が実習をしました。

心臓突然死で亡くなる人は、毎年6万人もいるそうです。AED を設置する施設も増えてきました。もしもの時に勇気を出して、行動することで、救える命があります。

【感想から】

- ・「あなたしか救えない命がある。」という言葉に心がグサツときた。
- ・手で心臓を動かすことは、とても大変なことだと分かった。力だけではなく体重をかけたり、しっかり心臓に当てたりするのは難しかった。
- ・一人でも、心停止で亡くなる人を減らせるといいなと思った。
- ・僕の家の中には高齢者が多く、地域に AED があるかも知らないし、救急車が来るまで 10 分以上はかかる所なので、今日教わったことを覚えておいて、命を救えるようにしたい。



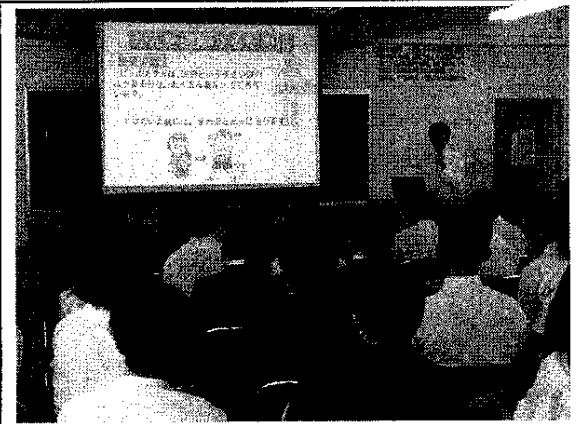
- ・自分の家族や近所の人で知っている人が倒れたら「大丈夫ですか？」と声をかけられるが、知らない人だったら声をかけられないかもしれない。でも、勇気を出して大切な命を救いたいと思った。
- ・小学校の時も PUSH をやったことがあったけど、その時より強く心臓を押せてうまくできた。



- ・今回は、「あっぱくん」だったから普通にできたけど、本当に人が倒れていたら、落ち着いた行動ができなと思う。だから、冷静に対応できるようにしたい。

3年生【生命のがん教育】をしました。(11月7日)

3年生は、舞鶴医療センターの外科のお医者さんと、京都府がん教育推進メッセンジャーの方に来ていただきました。お医者さんからは、【がんという病気について・中学生からの睡眠や食事の生活習慣の大切さ・タバコのリスク・検診で早期発見することの重要性】などを教えていただきました。続いて、がん教育推進メッセンジャーの方から【がんを告知され手術を受けた経験・家族への思い・貴重な時間を生きていくことの大切さ】などについてお話いただきました。自分たちの命や生活習慣の大切さ、家族の健康について、一人一人が考える機会を持つことができました。



重要ポイント！

- ☆健康的な生活習慣で、がんを予防しよう。
- ☆たばこは吸わない。
- ☆感染予防と治療で、防げるがんもある。
- ☆早期発見、早期治療が重要！



がんを予防するためには？

📍 健康的な生活習慣の維持

適度な運動

バランスのとれた食生活

十分な休養と健やかな睡眠

たばこは吸わない

📍 ウイルスや細菌感染の予防と治療

【感想から】

- ・今日の授業で、100%がんにならない方法はないけど、少しでも予防するためには、日常生活を変えていくことが大切だと分かった。
- ・運動やバランスの良い食事をしていこうと思った。タバコは絶対に吸わないことを決意した。
- ・2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなってしまふことを聞き、私にはまだ関係ないではなく、予防することを心がけたい。
- ・「がんになるわけがない」と思っていたけど、「がん」は身近な病気なんだと分かった。
- ・がんは怖いことは知っていたし、自分の身の周りにがんになった人とかもいて、知り合いがなるだけでも怖いし、小さい頃からの生活も大切だと分かったので、自分の生活を見直したい。
- ・もし、自分の身近な人ががんになったら、励ましながら自分にできることをしたいと思った。
- ・がんは、想像以上になりやすい病気だと思った。体の異変に気づいたら、できるだけ早く病院に行くべきだと思った。
- ・もしも、周りにいる人ががんになったら、その人へ安心感を分けてあげられるような存在になりたい。
- ・家族の中にタバコを吸っている人がいるので、すぐにはやめられないと思うから、減らすように言いたい。そして、家族みんなで一日一日の生活に気を付けていきたい。

(「生命のがん教育」スライドより)

がんは生活習慣病のひとつです

●生活習慣病とは？

生活習慣が発病や進行に深い関わりのある病気です。

がん、心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病など



中学生の頃から健康的な生活習慣を身につけることは、将来の生活習慣病を予防でき、がんの予防にもなります。