



# 保健室だより

令和7年10月17日

鳥取東高等学校

保健室



10月に入り少し涼しく感じる季節となりました。気温が大きく変化することで自律神経が乱れ、寒暖差疲労が生じやすい季節とも言えます。睡眠時間の確保、バランスのとれた食事、長時間のメディア使用を控えるなど規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

## 病気に関する教育 LHR (10/15)

講師：懸樋 英一 医師

演題「病気にかかりにくくする生活習慣について一緒に考えてみよう！」



Q. 鳥取県の死因第1位は？

「がん」です。鳥取県で、がんが原因で亡くなる方は約3人に1人。又、日本人の2人に1人が、一生の内に何らかのがんにかかると言われています。

Q. がんの正体は？

正常な細胞が突然変異してできたものです。体には免疫機能があり、がん細胞を毎日退治していますが、長年の間に退治しきれなかったがん細胞が増えて塊になります。そうなると、その臓器等の働きが悪くなり、場合によっては転移するなど周囲の器官にも影響を与えるようになります。

Q. がんにかかりにくくする方法は？

- ・栄養バランスのよい食事（塩分を控え、野菜や果物を多めに取る。）
- ・運動習慣（まずは、体を動かす習慣をつくってみる。）
- ・たばこを吸わない（他の人のたばこの煙も避ける。）

生活習慣を見直そう！

11月11日（火）のSHR時に、本年度第2回の「生活習慣アンケート」を実施します。このアンケートは、本校生徒の生活実態の傾向を把握するだけでなく、生徒一人ひとりが自分の生活実態を振り返り、心や体の調子を自らが整える意識をもち、睡眠時間を確保するなど自分で行動できるようになることを目的に実施しています。

本校生徒は、部活や勉強など、忙しい毎日を送っています。事実、朝から睡眠不足等の理由で保健室を利用する生徒も珍しくありません。一日の時間配分を工夫し、部活や勉強に意欲的に取り組んでもらえるよう、保健室もサポートしていきたいと考えています。