

# ほんだよい

11月

令和4年11月7日  
美浜町立野間中学校

朝晩は特に冷える日が続いています。

「体が重い・だるい」など、軽い症状のうちに、「睡眠・食事・休養」を見直して、体調不良を悪化させないようにしましょう。ちょっとした気づかいで元気を取り戻せるはずです。



## 11月は健康に関する〇〇デーがいっぱい！



### 28.4%

この数字は、10月末現在の野間中学校の歯科の治療率です。特にむし歯は自然に治ることはありません。早めの治療は、治療期間も治療費も少なくて済みます。帰宅時間が早くなりました。ぜひ早めに受診しましょう。

11月9日はいい空気の日



☆ 換気していい空気で勉強しようね ☆

教室の換気が足りないと、空気中にほこり、ウィルスや二酸化炭素が増え、「頭痛・集中力がなくなる・息苦しい」などの症状がでてきます。寒く感じますが、クラスで協力をして換気をしましょう。

天候やその日の体調によっては、空調を利用しても寒く感じることもあります。あらかじめ重ね着をするなどして対策をしておくのがおすすめです。



### 深呼吸のススメ

緊張しているとき、がんばりたいとき、怒れてしまったとき。

深呼吸をして、からだいっぱい空気を吸い込んでみましょう。きっと、体にも心にも良い効果がおとずれますよ！

11月10日は、いい「トイレの日」



いいトイレとは・・・

- \* 便器やその周りが汚れていない。
- \* 臭くなく、明るい。
- \* 備品が整理、整頓されている。

汚いトイレは、誰も使いたくありません。  
汚いトイレは、掃除をする人もやる気がなくなります。

「使う人」「掃除をしてくれる人」。お互いが気持ちよくいられるよう、マナーを守って丁寧にトイレを使いましょう。

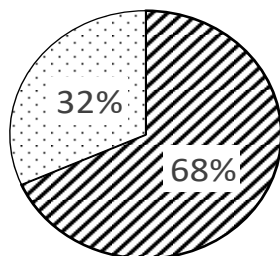
# メディアチャレンジ週間 11月9日～14日



保健体育委員会によるメディアチャレンジ週間がはじまります。

9月の2期テスト週間中に行ったチャレンジの結果はこちら↓

## 野間中生 チャレンジ結果



□チャレンジ成功 □チャレンジ失敗

目標時間を2時間（学習以外）までに設定して、一人ひとりが取り組みました。

学校全体のチャレンジ成功率は68%でした。

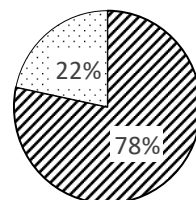
セルフコントロールを意識して、テスト週間を過ごすことができましたか！？

チャレンジの結果を少しくわしく見てみると、右のグラフのとおり、平日のチャレンジ成功率は78%です。

そこで、2回目のチャレンジ週間となる今回は

- 平日のチャレンジが成功している人は、ぜひ休日も
- チャレンジ成功が0（ゼロ）の人は、まずは平日を成功させられるように意識してみてくださいね。

## チャレンジ結果（平日）



□チャレンジ成功 □チャレンジ失敗

## あなたと関係のある“がん”があります

“がん”とは、体の中で異常な細胞が増えてしまう病気です。



正常な細胞



がん細胞



増えたがん細胞

- 日本人の2人に1人ががんにかかっており、3人に1人ががんで亡くなっています。
- 早く見つけて治療すれば9割以上治ると言われており、よい生活習慣で予防できるがんもあります。

女性特有のがんである「子宮頸がん<sup>しきゅうけい</sup>」は、HPV ワクチン接種により予防することができます。令和4年4月から小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、HPV 感染症を防ぐ HPV ワクチン接種の積極的勧奨をしています。

自分のからだに関わることです。厚生労働省のホームページにも多くの情報が載っていますので、一度見てみてください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

HPV ワクチンを受けた場合も、子宮頸がん予防には他のがんと同じように検診が必要です。20歳を過ぎたら、2年に1度の検診をおすすめします。

