

# ほけんだより 夏休み号

2021年7月22日

クアラルンプール日本人学校 中学部 保健室 発行者 青山真夕



1学期が終わろうとしています。

振り返ってみて、どんなところが成長できましたか？

色々な制限がある中、置かれた場所で努力を重ねられたこと、素晴らしいことだと思います。

夏休みも心身には十分気を付けて過ごしてくださいね。夏休み明けにみなさんの笑顔がみられること、楽しみにしています！

## ～夏休みも睡眠・休養を大切に～

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

現代生活は受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。

睡眠不足による事故、気分の落ち込みや生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。

最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

睡眠の質を高めるための生活習慣には2つの役割があります。

1つは直接的な役割で、「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらす場合です。

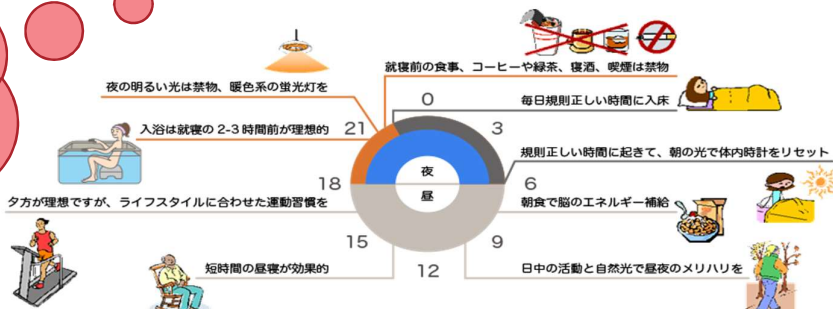
もう1つは間接的な役割で、良い習慣で体内時計を24時間にきっかりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られます。

そのための習慣として「光浴」があります。

そしてこれらの習慣はそれを行うタイミングが重要なことも分かっています。

もっと詳しく知りたい人へ

厚生労働省 快眠と生活習慣





## 中学3年生 保健の授業で「がん」について学びました！

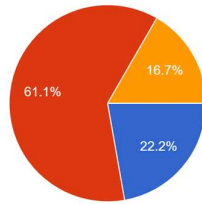
### ＼がん教育とは／

日本人の2人に1人ががんにかかる時代。がんはもう不治の病ではありません。検診による早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。また生活習慣を整えるなどの予防も大切です。

がんを無闇に怖がったり、誤解や偏見を無くすためにも、子どもたちへのがん教育はとても大切です。子どもたちに知ってもらうことで、家族や周囲の人たちの意識変化にもつながります。

#### 授業前

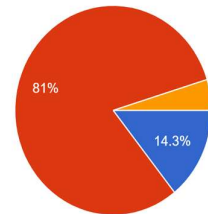
がんはすぐに死に至る病気である  
18件の回答



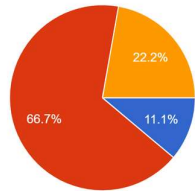
● はい  
● いいえ  
● わからない

#### 授業後

がんはすぐに死に至る病気である  
21件の回答

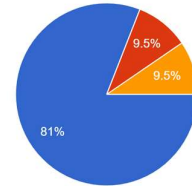


緩和ケアについて知っている  
18件の回答

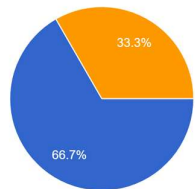


● はい  
● いいえ  
● わからない

緩和ケアについて知っている  
21件の回答

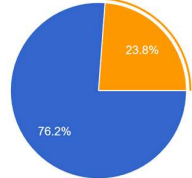


将来、積極的にがん検診を受けようと思う  
18件の回答



● はい  
● いいえ  
● わからない

将来、積極的にがん検診を受けようと思う  
21件の回答



#### 授業後の感想

Q.これからの自分にできること、授業を通して感じたことや考えたことを教えてください

- ・がんのイメージが少し変わりました。早期治療をすれば、完治する確率が高くなることは知っていましたが、相談できる「緩和ケア」というものは初めて知りました。また、緩和ケアを知り、不安も少し減りました。二人に一人はなる、「がん」。やはり発病したらと思うと、少し不安にもなりますが、検診を毎年受け、早期発見に努め、生活習慣も気を付け、少しでも健康に長生きしたいと思います。
- ・コロナ禍で生活習慣が乱れている気がするので、勉強に集中するためにも早寝早起きはしなくてはならない最低限のことだと思った。
- ・大人になったときには、がん検診をしっかり受けたいと思いました。これに加えて、精神的なストレスや生活習慣を改善していくことも忘れないようにしたいなと思いました。また、身近な人が癌になったときは、精神的に支えてあげるためにも、普段通り接したいです。