

ほけんだより 11月号



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

令和5年11月27日(月)

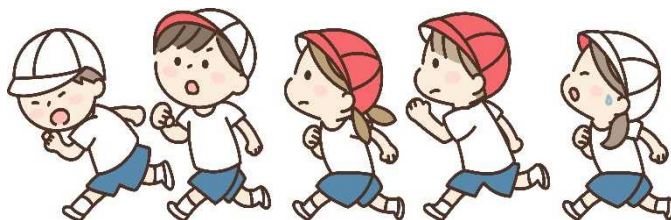
下忍小学校 保健室

寒い日が増えてきましたね。朝の時間は息が白くなることがあり、冬の近づきを感じます。天気の良い日に元気が出なくなる人がいると思います。晴れている日は、ぜひ外に出て太陽の光を浴びてください。特に背中ではると、からだは温まりやすいのでおすすめです。

持久走の記録がはじまりました

つらいし苦しいけれど、持久走にはこんな効果もあるよ！

夜ぐっすりねむることができる！



体を動かすことで気分がスッキリする！

心臓や肺のはたらきを高め

体力をつけることができる！

目標をもって最後まで走りきることで

達成する喜びを感じられる！

自分のもっているパワーを全部出すために・・・

健康チェック✓

3回目の記録がおわるまで、毎日体調の確認をし、カードに記入、ハンコを押してもらいましょう。
※わすれないように！

持久走はかなりの体力をつかいます。

早めにふとんに入って、すいみんをたっぷりとりましょう！

服装チェック✓

マスクははずしたか

くつひもはほどけないか



ぼうしのひもはゆるくないか

ズボンはゆるくないか

ねんせい まな 5・6年生が学びました

やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室 (10/17)

ぎょうだ
行田ライオンズクラブの薬物乱用防止教育認定
こうし かた き
講師の方に来ていただきました。

まな 学んだこと

- 薬物乱用はなぜいけないのか
- 乱用による身体・精神症状や社会的な影響
- 薬と薬物のちがい
- 酒、たばこは薬物乱用の入り場口であること



かんぞう 感想

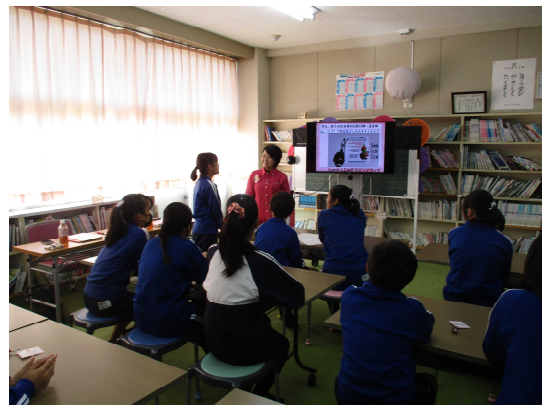
- 薬物乱用により今当たり前の生活ができなくなってしまう恐ろしさが分かりました。
- 家族や友達、先生など身近な人を不幸にしないように、さそわれてもしっかり断りたいです。
- 薬物をやってしまうと、脳がこわれてしまい、2度と戻らないことに怖さを感じました。

きょういく がん教育いのちの授業 (10/24)

かい かた き
くまがやピンクリボンの会の方に来ていただきました。

まな 学んだこと

- がんの原因
- よく笑うと免疫力がアップする
- サバイバー差別
- キャンサーギフト (がんからの贈りもの)
- 埼玉県、行田市は乳がん検診率が低い



き 聞いたこと

- がんを経験し、今も治療をがんばっている方からのお話
- がんで、娘さんを亡くされたお母さんからのお話



かんぞう 感想

- 亡くなった人の手紙を聞いて、心がじーんとしました。今生きていることが奇跡なのだと思います。
- たくさん笑って1日1日を大切にしたいです。
- がんは年齢や性別関係なくかかる可能性があるから、検診を受けようと思ったし家族にも伝えたいです。

裏面もご覧ください。

📧 おうちの方へ

くまがやピンクリボンの会さんより情報提供



〈診療科〉

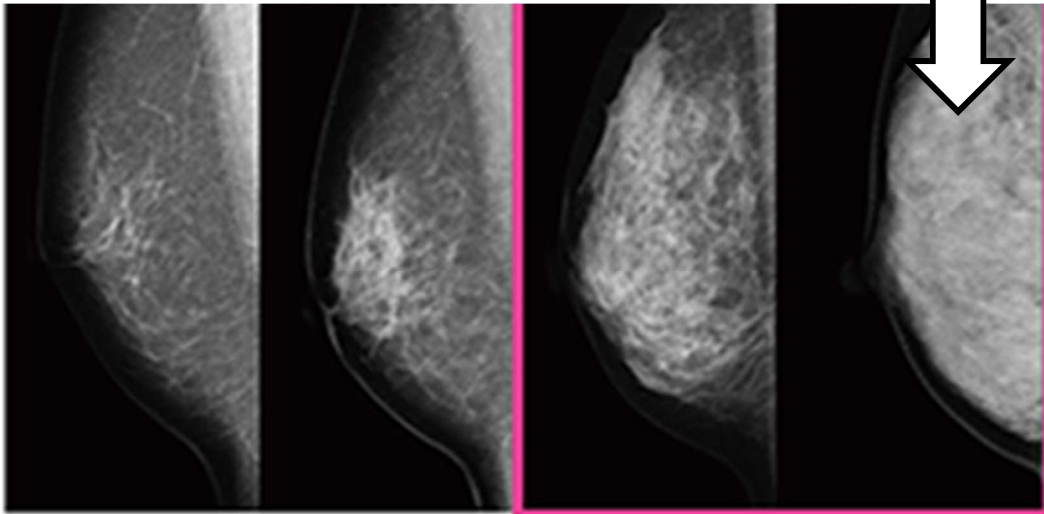
乳腺（乳房）に関すること・・・乳腺科、乳腺外科
子宮・卵巣に関すること・・・婦人科、産婦人科

〈病院の探し方〉

「日本乳がん検診制度管理中央機構」に「マンモグラフィ読影認定医師リスト」がのっています。そちらで近隣の病院を探することができます。

〈高濃度乳房について〉

高濃度乳房



※画像提供 聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンター

日本人女性の約50%～80%が高濃度乳房。

乳腺が高密度で病変が見つけにくい。

（真っ白な雪原に、真っ白なウサギをヘリコプターから探すような作業になるそうです。）

高濃度乳房だと言われたら、超音波検査（エコー）を受けてください。

マンモグラフィ検査と超音波検査を組み合わせると、乳がんの発見率が**1.5倍**になります。

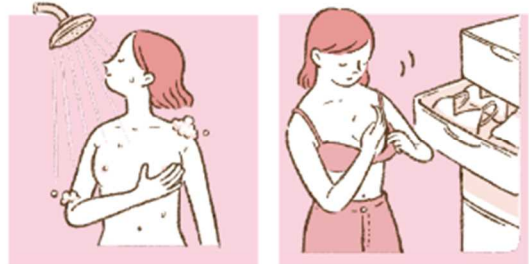
〈ブレストアウェアネス〉 Breast…乳房 Awareness…自覚していること

ブレストアウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。普段の自分の乳房の状態を自覚しておくことで、ささいな変化にも気づけるようになります。

POINT
①

普段の乳房の状態を知る (ブレストチェック)

しこりを探す必要はありません。「いつもと変わらないかな」という気持ちで、バスタイムや寝る前、着替えの時など、**日常的に行いましょう。**



POINT
②

乳房の変化に気をつける

変化が現れた際に**すぐに気がつくことが出来る**よう、覚えておきましょう。

▶こんな変化があったら注意！



痛み

しこり



赤み



ひきつれ・くぼみ



皮膚が引っ張られて不自然な様子

分泌液
[乳頭]



ただれ
[乳頭や乳輪]



湿疹や水疱が
つぶれたりかさぶたに
なったりする様子

POINT
③

変化に気づいたら、すぐ医師へ相談

普段の自分の乳房と違う**変化を感じたら**、次の定期検診を待たずに**すぐに乳腺を専門とする医療機関を受診**してください。早期であればあるほど、**治癒率も高まり**、**身体面・精神面・経済面**ともに負担が軽くなります。

POINT
④

40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能です。
マンモグラフィ検査時の痛みが心配な場合は、**乳房のハリが強くなる月経前を避ける**とよいでしょう。



※ピンクリボンフェスティバルHP より