

保健だより 12月号



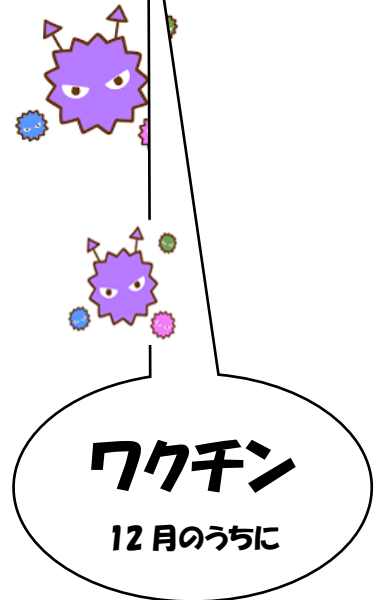
伊万里実業高校 定時制
保健室令和5年12月14日

街は、あちこちでイルミネーションが飾り付けられクリスマスモードです。12月は大雪という言葉があります。雪がよく降る頃という意味です。そして大雪のあとに冬至があります。冬至（22日）には、かぼちゃ（なんきん）など「ん」が付く食べ物を食べ、柚子を入れたお湯につかって健康に過ごせるように願う習慣があります。

インフルエンザ患者数 マスク・換気・手洗いと

定点一医療機関あたり（11月27日～12月3日）

北海道	50.49
宮城	42.66
長野	40.09
福岡	40.13
佐賀	38.56 先週より減る
熊本	38.13



「がん」は細胞のコピーミス

佐賀大学附属病院 小児科

西 真範（にしまさのり）医師による「がん教育」を行いました。

生涯の中で発がんするリスクは男性53%、女性41%と高い割合です。

2人に1人は「がん」になるということでした。「がん」との遭遇、出会いは突然です。

- ・がんは、なぜなるのでしょうか？
- ・がんにならない人となってしまう人がいるのはなぜでしょうか？
- ・どれ位のがんの種類はあるのでしょうか？
- ・佐賀県に多い、がんは何だったのでしょうか？
- ・インターネットの情報は正しいと言えるのでしょうか？

配布した資料を家族の方と一緒に見なおしましょう。



梅毒（ばいどく）急増中



梅毒は性的接触を介して誰もが感染する病気です。感染しても無症状の場合もあることから治療に結びつかないだけでなく、自分の知らない間に他の人に感染させてしまうことがあります。

全国ではすでに10,000件以上が報告されています。

感染者が増加しているのは、男性では30～40代、女性では20代だということです。安易な性的接触は危険です。

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



食事とおやつのバランス

さっき、ご飯を食べたのに何か食べたい。ついつい、お菓子が手が伸びてしまいます。そこで、おやつについて考えてみましょう。実は、おやつとり方には“定義”がありました。

農林水産省より

<おやつをとる効果>

おやつには空腹を軽減する、疲れを癒す、気分をリフレッシュさせるなどの効果があります。また、いろいろな場面においてコミュニケーションを円滑に進める上でも、おやつは重要な役割を持っています。

<おやつをとるタイミング>おやつをとるタイミングは15時頃まで。夕方から夜にかけては、活動量が少なくなるため、食べた物が、**ビーマルワンの増加指令**で、**体脂肪**がたまりやすくなります。おやつは、**一日200カロリー以内**に、とどめることがよいとされています。給食後、夕食後や寝る前に、おやつをとるのは避けたがよいでしょう。

【100kcalの目安の量】	バナナ 1本	おにぎり 1/3個
ポテトチップス 1/4袋	シュークリーム 1/3~1/2個	りんご 1/2個
ドーナツ 1/3~1/2個	どら焼き 1/3~1/2個	ヨーグルト 1個
クッキー 2枚	チョコレート 5粒	表示を見て食べようね!