

二中 がん教育月間

ほげんだより 10月

令和7年10月
南河内第二中学校
保健室

「がん」とは

- ・ 正常な細胞の遺伝子（DNA）に何らかの理由で傷がつき、異常な細胞が増殖すると、腫瘍（細胞のかたまり）ができる。
→この腫瘍のうち、悪性のものを「がん」と呼ぶ。
- ・ 現在日本人の2人に1人ががんになると言われるなど身近な病気。
- ・ 予防できるがんもある。

令和元年度に「栃木県がん教育総合支援事業」のモデル校となって以降、二中では10月を「がん教育月間」としています。

1. 禁煙する

- ・ 吸わない
- ・ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ・ お酒はほどほどに
- ・ もちろん中学生のみなさんはお酒×

3. 食生活を見直す

- ・ 減塩
- ・ バランスのとれた食生活



4. 体を動かす

- ・ 活発な身体活動によりがんになるリスクは低下する

5. 適正体重を維持する

- ・ 太りすぎ、やせすぎに注意



6. 感染症の検査を受ける

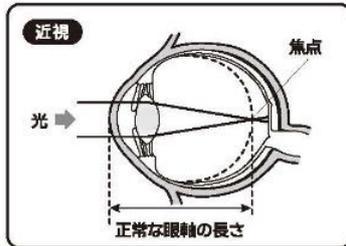
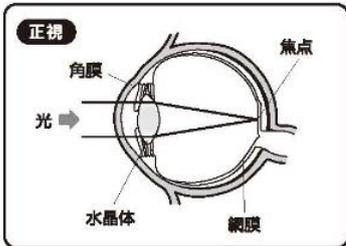
- ・ 感染の有無、治療、予防接種を受ける

「知る」ことは自分自身の理解、相手の理解につながります。
「がん」に限らず、正しい知識を身に付けることを意識してくださいね。

ほんとはちよっと怖い!? 近視の話

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態



Q2 近視の原因は?

A 最近では環境(生活スタイル)が原因の近視が増加中

スマホなど近くを見ることに目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせようとし、近視になってしまう。



Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすかったり、「病的近視」に進んだりすることもある。



目の健康を守るために

ICTとは
程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの
度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。