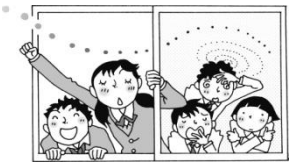
2月 保健だより

平成２５年１月３１日
河口湖南中学校
保健室



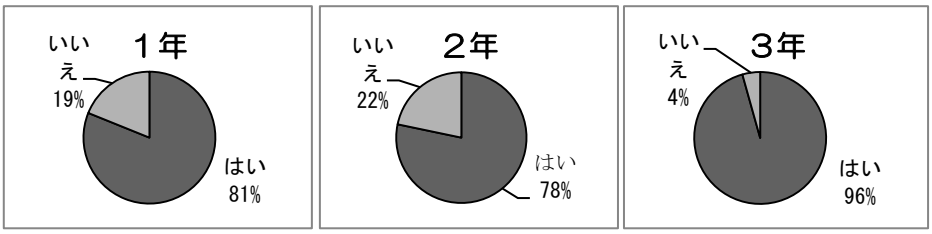
全国的にインフルエンザが流行し始め、山梨県でも学級閉鎖になる学校が出てきています。本校でも１年生を中心に流行しています。特に受験を控えている３年生は、生活が乱れがちなので、生活習慣に十分注意してください。咳をしている人は、マスクを着用し、“咳エチケット”を心がけましょう。

冬休み中のケガ・病気調べの結果から

冬休み明けに「冬休み中のケガ・病気調べ」を行いました。ケガや病気をしてしまった人もいましたが、ほとんどの人が元気に過ごせていました。また、保健委員会が３日間「朝食調べ」を行った結果、ほぼ全員の生徒が毎日朝食を食べていました。

Q.冬休みに元気に過ごせましたか？

湖南中全校の割合は・・・
はい　85%
いいえ　15%　でした。



【いいえの内訳】
かぜ症状/５２人、腹痛・胃腸炎/２０人、ケガ/１７人、頭痛/５人、その他３人、インフルエンザ/２人
合計　99人

【病院の受診状況】
１年：骨折、腹痛、突き指、靭帯損傷（２人）、風邪、捻挫
　　指をはさむ、打撲
２年：打撲（２人）、テニス肘、捻挫（２人）、膝の炎症、骨折
３年：膝の痛み、胃腸炎　**合計　18人**

湖南中インフルエンザ情報

湖南中の１月３０日（水）朝のインフルエンザ罹患状況は以下の通りです。
１－２（１人）、１－４（３人）、１－５（４人）、１－６（２人）、２－６（４人）、みどり（１人）計１５人

１年生に多く出ていますが、２年生も増加傾向です。家庭でも検温などの健康観察をし、発熱・体調不良等の症状があったときは、無理せず休養をとってください。

インフルエンザと診断された場合は、登校する際に「登校許可証」が必要となります。**湖南中のHPからダウンロードできるようになりました**ので、ご活用ください。

１年間の身長・体重の様子

４月からの身体測定の結果です。体重が急増した人の中には、お正月太りだという人もいました。また３年生の中には、部活動などの運動時間が少なくなり、体重が増えた人も多かったようです。自分の成長の様子を意識し、普段の生活を振り返ってみてください。

【男子・身長の平均（cm）】

	１年	２年	３年
４月	１５２．９	１５９．１	１６４．３
１月	１５７．９	１６３．８	１６６．７
伸びの平均	５．０（４月～１月）	４．７（４月～１月）	２．４（４月～１月）

【男子・体重の平均（kg）】

	１年	２年	３年
４月	４５．７	４９．９	５５．７
１月	５０．０	５４．４	５９．８
体重増加の平均	４．３（４月～１月）	４．５（４月～１月）	４．１（４月～１月）

【女子・身長の平均（cm）】

	１年	２年	３年
４月	１５３．１	１５３．５	１５５．５
１月	１５５．２	１５４．９	１５６．３
伸びの平均	２．１（４月～１月）	１．４（４月～１月）	０．８（４月～１月）

【女子・体重の平均（kg）】

	１年	２年	３年
４月	４４．７	４７．０	４８．８
１月	４７．７	４９．１	５０．４
体重増加の平均	３．０（４月～１月）	２．１（４月～１月）	１．６（４月～１月）

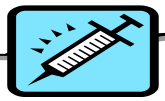
クラスの中で、今年度一番身長が伸びた人です！

１－１　勝又　蓮哉　９．１cm
　　渡辺　萌木　６．８cm
１－２　古屋　慶人　７．６cm
　　市川　颯希　４．４cm
１－３　佐藤　涼・横山　穂高　７．７cm
　　池川　綾乃　５．４cm
１－４　宮下　隼弥　７．８cm
　　渡辺　瑠亜　５．６cm
１－５　渡辺　海翔・渡辺　耕平　８．６cm
　　伊豆倉　愛良　５．０cm
１－６　小池　涼介　８．６cm
　　小林　愛　５．５cm
１－７　相澤　歩貴　８．３cm
　　渡辺　めい　５．６cm
２－１　相澤　志竜　７．６cm
　　渡辺　恋加　５．９cm
２－２　有本　秀平　７．２cm
　　渡辺　沙霧　４．６cm
２－３　秋山　弘季　８．１cm
　　小林　洸　４．１cm
２－４　山中　祐輝　８．６cm
　　渡辺　瑠理　２．６cm
２－５　渡辺　裕貴　７．０cm
　　小池　璃生　２．２cm
２－６　日向　匠末　８．４cm
　　岡田　美巴耶　２．３cm
３－１　相澤　優成　６．８cm
　　笠原　麻里　３．０cm
３－２　古屋　慶一郎　９．３cm
　　宮下　麻椰　４．３cm
３－３　宮下　直己　８．５cm
　　石坂　優奈　７．４cm
３－４　横山　健太　５．９cm
　　渡辺　梨乃　１．６cm
３－５　渡辺　知希　７．４cm
　　大石　美琴　１．７cm
３－６　渡辺　裕之　５．５cm
　　在原　美樹・堀内　香緒
　　渡辺　絢音　１．７cm

自分の身長や体重が気になる人は、担任の先生か保健室へ聞きに来てください。

＜１年生へ＞

麻疹の予防接種を受けていない人が残り８名となりました。２月に最終調査をしますので、まだの人は２月中には受けるようにお願いします。



＜がんに関するコラム＞

「山梨県がん対策推進条例」施行をうけて・・・「みんなで知って考え、取組もう」

生涯にわたり健やかに安心して暮らせる山梨を築こう！

1

「がん条例」って何？

山梨県では、県議会の協議を受けて、平成２４年２月に「山梨県がん対策推進条例」が公布され、４月１日から施行されました。この条例は、がん対策を総合的、計画的に推進することを目的にしています。

なぜ、条例がつくられたの？

山梨県は、昭和５８年から県民の死亡原因第１位が、「がん」となっています。がんは、私たちの生命と健康にとって大きな課題です。

がん対策を一層充実させるために、県、保健医療従事者、県民、事業者の責務を明らかにし、取組をすすめることとしました。いろいろな立場の人々みんなでともに取組んでいきます。

「山梨県がん対策推進条例」施行をうけて・・・「みんなで知って考え、取組もう」

生涯にわたり健やかに安心して暮らせる山梨を築こう！

2

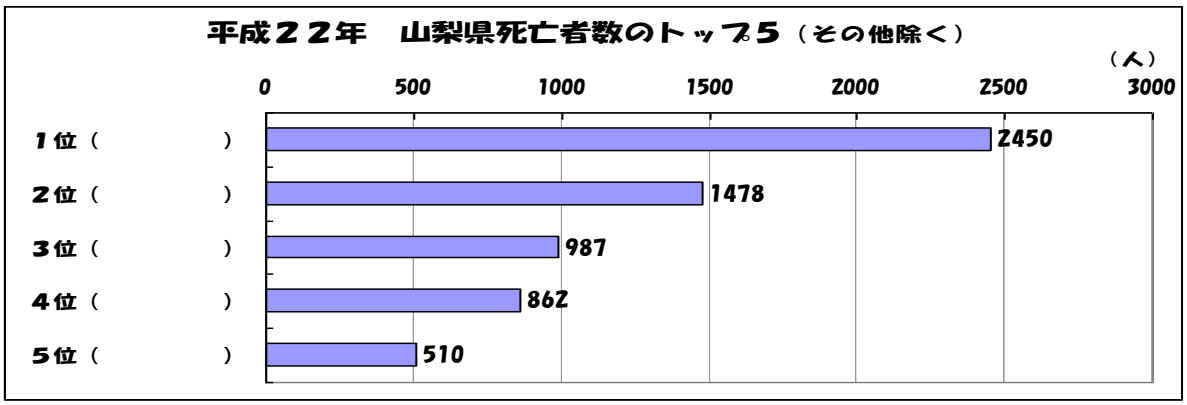
本当にがんで亡くなっている人は多い？

山梨県で多い死亡原因は？　原因にがんが多いって本当？

☆下のグラフにあてはめてみよう！

・脳血管疾患（のうけっかんしっかん）　・肺炎（はいえん）・心疾患（しんしっかん）

・悪性新生物（あくせいしんせいぶつ）＜がんのことです＞　・老衰（ろうすい）



★答え　１位：悪性新生物　２位：心疾患　３位：脳血管疾患　４位：肺炎　５位：老衰

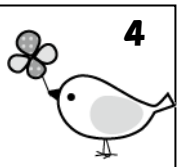
「がん」って何だろう？

がんは、もともと身体の中にある正常な細胞が、変化（がん化）してできたものです。細胞は、がん化すると、体の中のルールを無視して増え続け、周りの正常な組織に侵入していきます。さらに、血液やリンパ液の流れに乗り、体のあちらこちらで増殖（転移）を始めます。

がんには、さまざまな種類があり、胃（い）がん、肺（はい）がん、肝臓（かんぞう）がん、大腸（だいちょう）がんなど、がんは体のさまざまな場所に発生してきます。臓器（ぞうき）だけでなく、皮膚や骨、血液、リンパ腺（せん）のがんもあります。

「山梨県がん対策推進条例」施行をうけて・・・「みんなで知って考え、取組もう」
生涯にわたり健やかに安心して暮らせる山梨を築こう！

「がん条例」（山梨県がん対策推進条例）で、何が決まったの？



がん対策の基本となることを定めています。
その中に、県・保健医療従事者・県民・事業所それぞれの責務が定められています。

県民の責務
＊がんの正しい知識を持ちます。
＊がんの予防に必要な注意を払います。
＊がん検診を積極的に受けます。

県・保健医療従事者・県民事業所がそれぞれの立場で取り組み、
一丸となって生涯にわたり健やかに安心して暮らせる山梨を築いていきます。

「がん条例」には、その他に、
＜がん対策推進計画＞＜予防･早期発見＞＜がん医療の充実＞＜患者等への支援＞
＜個別がん対策＞＜がん登録・研究等＞が決められています。