

学校保健委員会だより

愛知県立半田東高等学校

令和3年12月21日(火)



令和3年12月21日(火)に本校会議室にて学校保健委員会を開催しました。保健室からの報告をはじめ、2年生は「がんについて考えよう」、1年生は「感染症予防『手洗い』について」をテーマに取り上げ発表を行いました。学校保健委員会の様子を報告します。

2年生「がんについて考えよう」

テーマをもとに、生徒のがんに関する意識調査と生活習慣に関する意識調査を行い、その調査結果をもとに発表しました。



がんは日本の死因1位であるとわかっていた人は約6割で、約4割の人はわかっていませんでした。**男性は肺がん、女性は大腸がん**が部位別死亡数1位となっています。喫煙をするとがんにかかるリスクが男性4.8倍、女性3.9倍増加します。また、肺がんはたばこが大きな原因です。咽頭がんや食道がんにも関係しているといわれています。

生活習慣アンケート結果

体育の授業以外で運動をしている生徒は約87%おり、筋トレやランニング等の運動習慣が身につけている人が多い結果となりました。

1日のスマホ使用状況では、調べ物や必要な連絡に使う程度と回答した人は1時間未満でした。しかし3時間以上使っていると回答した人の中には、「気づいたらスマホを触っている」「スマホが近くにないと不安」と答えていました。運動不足や睡眠不足等の健康被害が懸念されるため注意が必要です。

がんに関するアンケート結果

がんは誰でもかかる可能性のある病気であると98%の人が理解しており、**2人に1人が何らかのがんにかかるといわれている病気**として身近に感じていることがわかりました。

がんには、「たばこを吸わない」、「バランスの良い食事」、「適切な運動」など**規則正しい生活習慣で予防できるもの**もあります。

早期発見をすれば90%近い患者さんが5年後も生存しています。早期発見といえるのは1~2年です。一部のがんは1つの細胞が、1cmのがんになるには30回の分裂、15年程度かかるといわれています。しかし、1cmのがんが2cmになるには、3回の分裂、つまり1年半で進んでしまいます。初期のうちは自覚症状がないため、**定期的ながん検診**が必要です。

毎日朝食を食べている生徒は97%と高く、家庭で習慣づいているという回答が多かったです。朝食を食べない理由としては、「時間がない」「早く起きられない」などがありました。

朝は体に糖分を入れた方が、脳の働きがよくなります。積極的に朝食を食べるようにしましょう。

1年生「感染症予防『手洗い』について」

テーマをもとに、手指衛生「手洗い」について実験を行い、実験結果をもとに発表しました。



学校の生活空間に潜む細菌

①教室内②教室以外③学校に限定しない3つに分け不特定多数が触る場所や物を実験しました。

実験の結果(③学校に限定しない)

普段履いている学校のスリッパに一番菌が多い結果となりました。

当たり前のように身に着けているものに菌がたくさん付着していることを知り、制服等も週1回は洗うなど工夫が必要だと学びました。

実験の結果(②教室以外)

階段の手すりに一番菌が多い結果となりました。

何かに触れたら手洗いと消毒をしていくことが大切だとわかった。



手洗いについて

5つの方法で実験を行いました。

- ①手を洗う前②水のみで洗う③石けんで30秒丁寧に洗う④アルコール消毒のみ⑤石けんで30秒手洗い、アルコール消毒も行う

どの班も⑤石けんで30秒手洗い、アルコール消毒を行った場合が菌が一番少ない結果となった。また、水のみと比べると石けんで30秒丁寧に洗うことで菌を減らすことができたことがわかった。さらに、アルコール消毒のみの場合は、多くの菌が残り、除去しきれていないことがわかった。

1班



2班



3班



丁寧な手洗い(石けんで30秒間洗い、アルコール消毒も行う)が感染症から身体を守ることにつながります。

新型コロナウイルスにはアルコール消毒は効果があるといわれています。積極的に手洗いとアルコール消毒を行っていきましょう！ただし、ノロウイルス等の感染症はアルコール消毒が効きません！丁寧な手洗い(2回繰り返す)を行うことが効果的といわれています。

保健委員が作成したポスターも昇降口に掲示しました！

