

# ほけんだより

11月号

尾道市立高西中学校  
令和3年11月30日

朝冷え込む日が増えてきました。日中の気温も14～15℃くらいまでしか上がらなくなってきました。冬はただ寒くなるだけでなく、空気がとても乾燥します。空気の乾燥は私たちの喉や鼻の粘膜にダメージを与え、様々なウイルスが粘膜から侵入しやすくなります。部屋を加湿して粘膜に潤いを与え、粘膜がウイルスを排除する働きを正常に保ちましょう。学校ではエアコンの暖房を使用するときには加湿器も使用します。

## オミクロン株が懸念される変異株に！

変異株とは			
名前	ギリシャ文字	発見国	報告日
アルファ	α	英国	2020/12/18
ベータ	β	南アフリカ	2020/12/18
ガンマ	γ	ブラジル	2021/1/11
デルタ	δ	インド	2021/4/4
イプシロン	ε	米国	2021/3/5
ゼータ	ζ	ブラジル	2021/3/17
イータ	η	複数	2021/3/17
シータ	θ	フィリピン	2021/3/24
イオータ	ι	米国	2021/3/24
カッパー	κ	インド	2021/4/4
ラムダ	λ	ペルー	2021/6/14
ミュー	μ	コロンビア	2021/8/30

最近、ニュースで新型コロナの変異株（オミクロン）が盛んに取り上げられています。大流行したデルタ株と同じように「懸念される変異株」としてWHO（世界保健機関）が報告をしました。ワクチンの効果が低い、感染力が強いなどの心配されていますが、まだ未知の部分が多く、詳しい性質は分かっていないということです。左の表はこれまでに報告された変異株で、ここにオミクロンも加わることになります。コロナウイルスはとても変異しやすいウイルスであることがわかります。

ウイルスが変異しても、私たちがとるべき感染予防の対策は同じです。



**3** 密回避。0密をめざす。  
**換** 気でウイルスを薄める。  
**マ** スクで吐き出さない、吸い込まない。  
**手** 洗いで体内に入れない。

マスクを忘れて登校する人、登下校でマスクを外す人が増えています。マスクの着用は自分だけでなく、周りの人も守っていることを忘れずに！

## 朝食調べ、みんなの朝食紹介



保健安全委員会の活動として、朝食調べを行いました。今回は学校全体で97%の人が朝食を食べていました。摂取率が高いのはとても良いことです。今回は、摂取率だけでなく、朝食の内容やバランスについて調べています。現在、集計結果をもとに壁新聞を作成中です。できあがったら、自分の食生活、それに関連する生活習慣を見直す機会にしてください。

また、みんなの朝食をホワイトボードに、各学年ランダムに毎日10人ずつ紹介しています。保健安全委員会の人の気づきも載せています。

納豆オムレツ、おいしそう！組み合わせが最強だ！

主食は全員摂ってるね。



乳製品を食べている人が多いね。

ぞうすいなら一度にいろんな食材が食べられる。体が温まるね。

## がん教育

11月18日に2年生を対象として、尾道総合病院 副院長 花田敬士先生によるがん教育講演会を実施しました。



「がんは日本人の2人に1人がかかる身近な病気である。」「正しい知識を持ち、私たち中学生の頃から予防に努めることが大切である。」「早期発見することで高い確率で治すことができる。」「がん＝死ではない。」ことなど多くのことを学び、認識を新たにしました。

### 講演会後の感想文より

\*がんの原因には、細菌・ウイルス、遺伝的原因以外にも生活習慣があることが分かったので、今の自分にもできることがあるのだと思いました。大人になっても、お酒は控え、タバコも吸わないようにしたいです。これからも適度な運動、バランスの良い食事、適正体重の維持を心がけていきたいです。また、がんを早期発見し治療することで95%が治ることが分かったので、家族にも検診に行くよう声をかけたり、自分が大人になったとき、受診するようにしたりしたいです。また、がんは本当に身近な病気なので、自分や家族がなってしまったときのために、がんについてもっと知ろうと思いました。