

健康だより

令和4年9月13日発行

栃木県立足利工業高等学校

定時制 第01号

発行 健康指導部

『健康だより』発行！～基本的生活習慣の確立のために～

生徒のみなさん、こんにちは。わたしたち健康指導部は、みなさんに健康で元気な学校生活をおくってほしいという願いから、「健康だより」を発行することとしました。より良い生活習慣のために、健康に役立つ情報や知識を伝えていきたいと思います。特に、「がん」や「依存症（いぞんしょう）」の予防や対策について、いっしょに考えていきましょう！



健康クイズ

*クイズの答えは、足工高定時制のホームページにのっています。

Q 昔から「早起きは三文の徳(さんもんのとく)」といわれてきました。本当に早寝早起きはからだに良いのでしょうか？

- ① やっぱり早寝早起きが、からだにもっとも効果的
- ② 実は遅寝遅起き（おそねおそおき）が、からだにもっとも効果的
- ③ 早寝早起きが悪影響をおよぼす人もいる

※サントリーウエルネス Online「クイズでわかる予防医学の新常識」を参考にしました。

◇◆◇「がん」を予防するためにできること！その1 ◇◆◇

日本では3人に1人が、がんで死亡しています。がんになる人の割合は「2人に1人」だとも考えられています。それでは、がんになる原因は何でしょうか？ がんの原因としては、わかっているものとわからないものがありますが、喫煙(きつえん)や食事など毎日の生活習慣が、がんになる大きな原因の一つだと考えられています。

明日、仕事があるんだけどなあ



依存症にならないために①

夏休み中、スマホをずーっと使用していた、オンラインゲームにはまってしまったなど、スマホ・ネット依存になっていないでしょうか？ スマホやネットは、楽しく便利なものですが、それだけに、つい使いすぎ、いつのまにか、やっていないとイライラしてしまう、スマホ・ネットのほかは何もしたくないという依存症(いぞんしょう)になってしまいます。ここでは、スマホ・ネット依存にならないために、また、すでに依存の傾向にある人のために、色々なアドバイスや対策を紹介していきたいと思っています！

編集メモ 「健康だより」第1号を発行しました。がんや依存症の話のほかにも、健康指導部の先生や新型コロナ感染症の対策について紹介していく予定です。給食の情報発信も考えています。ホームページも見てくださいね。