

# 健康だより

## 2号

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02号

発行 健康指導部

### 健康クイズ

Q 男性の場合、がんの原因で一番多いのはどれでしょうか？

- ① 感染（かんせん） \*クイズの答えは、足工高定時制の
- ② 喫煙（きつえん） ホームページにのっています。
- ③ 飲酒（いんしゅ）



### ◇◆◇「がん」を予防するためにできること！その2 ◇◆◇

「がん」ってどんな病気なのでしょう？ 健康な体がどうなることを「がん」というのでしょうか？わたしたちの体の細胞は毎日分裂して新しくなっています。その細胞分裂のときに、変異（へんい）が起こることがあります。体には、変異した細胞をとりのぞいて、正常な細胞に修復するしくみがあります。でも、修復するしくみが働かないと、異常な細胞が増え続け、かたまりになってしまいます。こうしてできたかたまりで悪性（あくせい）のものを「がん」といい、血管などから全身に広がっていきます。残念ながら、「がん」にならない方法はまだ発見されておられません。

### 依存症にならないために②

○依存（いぞん）とは、ある行動のし過ぎで健康や生活に問題が生じてしまうこと。たとえば、スマホのし過ぎで、夜眠れない・イライラする、仕事や学校に行けない、周りとのトラブルをかかえてしまう…

今は、スマホで、シューティングゲームやe-スポーツなど様々なゲームが利用しやすくなりました。アニメやライトノベルとコラボしてファンの心もつかもうとします。ガチャやルートボックスは、ジャンル性が高くハラハラ・ドキドキが気持ちよくなってきます。私たちは、今、スマホに依存しやすい環境にいることを忘れないでください！



健康指導部の紹介



- ◆自己紹介 岩井謙治 いわいけんじ 3年生の現代社会の授業を担当しています。
- ◆健康のために気を付けていることは何ですか？  
夜12時までには、ねむるようにしています。長さより深さを大切にしていますが…。
- ◆おすすめの健康グッズや健康食を教えてください。  
「電動歯ブラシ」歯ぐきが気持ちいいです。「ロカボナッツ」食べても太りません。

編集メモ 「健康だより」の発行の理由の一つは、昨年度のアンケートで、基本的な生活習慣の確立に、生徒・保護者・教師とも課題があると感じていたからです。望ましい生活習慣を身に付け、1日でも多く学校に出席してほしいです！