

保健だより 第33号

2022年3月18日

静岡県立遠江総合高等学校 保健課

2021年度が終わりました。今年は、どのような1年間でしたか？結局、新型コロナウイルスの流行は終わらず、ストレスのたまる日々が続きました。そんな中で、生徒の皆さんは我慢強く1年を送れたのではないかと思います。来年は、対策を十分にしながらも、何か楽しいことを見つけられる1年になるといいですね。保健だよりは今回で最終号です。また来年度お会いしましょう。



◎春休みの過ごし方～飲酒・喫煙・交通事故に注意～

[飲酒・喫煙]

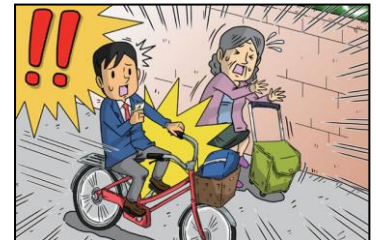
未成年の飲酒・喫煙は、法律で禁止されています。勧められたら断る自信はありますか？未成年に酒類を提供した店や、飲酒を知って制止しなかった親権者や監督代行者は処罰されます（未成年者飲酒禁止法第3条）。喫煙についても、親権者や監督代行者が処罰される条項があります（未成年喫煙禁止法第3条）。



最近、ニコチンやタールを含まない、リキッドタイプの水蒸気式たばこや電子たばこが未成年者にも出回り、問題となっているので気をつけましょう。

[交通事故]

長期休みは、外出する機会が多くなります。交通事故の被害者だけでなく、加害者にもならないようにしてください！自転車の事故であっても、相手に障害が残るケガを負わせたり、死亡させたりすると、5000万円～1億円近い賠償額となった事故もあります。「TSマークや自転車保険」の確認をしておくのが大切です。



📄 自転車関連事故に関する高額賠償事例

- (1) 9266万円：男子高校生が昼間、自転車横断帯の手前から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等後遺障害1級）が残った。
- (2) 5000万円：夜間、無灯火の上、携帯電話を操作して片手運転の女子高校生が、前方を歩行中の女性に追突。被害女性は手足に痺れが残って歩行困難になり失職した。

健康に気をつけ、充実した“春休み”を過ごしてください。

□がん教育 part2～がん予防と早期発見（6）～

新しい検査技術は他にもあります。例えば、バーチャル内視鏡ないしきょうというものが出てきています。これは、CT（コンピュータ断層撮影：Computed Tomography）を使った装置で、患者さんは寝ている

ですが、この装置を使うと、まるで内視鏡を覗いているかのような三次元の画像が見られます。CTで撮影した二次元画像をコンピュータ処理で立体画像にするのです。外から撮ったX線写真をコンピュータでバーチャルリアリティ（virtual reality）として画面で見せてくれるということです。基本的に何かあるということが分かれば、次に大腸カメラをする必要がありますが、まずはバーチャル内視鏡でがんの可能性を探ります。



このような最新機材を使った体にも負担の少ないがん検査も出てきていますので、がんは早期発見・早期治療が大事です。がん検診をぜひ受けてほしいと思います。自身の努力とともに、検査技術の発達が私たちを助けてくれます。

(保健だより第27号から連載した「がん教育 part2」は今回で終了です：参考「おはよう！ドクター・読売テレビ」)

♥ 献血セミナーがありました（3月9日）♥

静岡県赤十字血液センター浜松事業部の方を講師にお招きして、1年生を対象に話をいただきました。毎年、3学期に行っている講座です。新型コロナウイルスへの対応として密を避けるため、学年を2集団に分けて実施しました。



～赤十字血液センターからの「献血会場のお知らせ」～

♥ 3月20日（日）：MEGA ドット 林 UNY 掛川店

♥ 3月24日（木）：森町役場

♥ 3月27日（土）：ららぽーと磐田、プレ葉ウォーク浜北

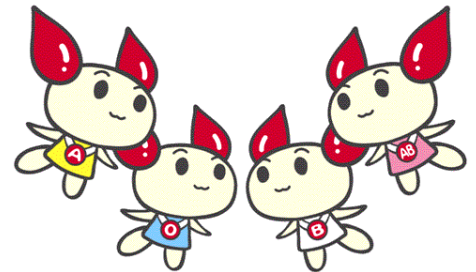
献血キャラクター



Profile

なまえ	チッチ
しゅるい	愛の妖精「けんけつちゃん」
出身地	たすけアイランド
たんじょうび	10月22日
性格	いつもみんなのことを第一に考えるがんばり屋さん
しゅみ	たすけアイランドにある「ハートの泉」をのぞくこと
夢	日本中の人と友だちになること
特技	大きな耳のおかげでとっても聞き上手
好きな言葉	「ちょっとチクッとしますよ」
好きな食べ物	ソフトクリーム

けんけつちゃんの仲間たち



Aタイプ 献血の宣伝係。みんなをまとめる。しっかりもの。A型の妖精
Oタイプ 献血の呼びかけ係。いつでも元気なムードメーカー。O型の妖精
Bタイプ 献血の案内係。いつも素直ながんばり屋さん。B型の妖精
ABタイプ 献血のアフターケア係。みんなに優しいおっとりタイプ。AB型の妖精

時間がない時の簡単レシピ③～ピーマンと豚肉のポン酢炒め～

◎ピーマンは組織がしっかりしているので、加熱調理してもビタミンCの損失がほとんどありません。

[材料]・ピーマン：3個 ・豚肉（細切れ）：200g ・もやし：1/2袋 ・片栗粉：大さじ1
 ・サラダ油：大さじ1/2 ・ポン酢：大さじ2 ・酒：大さじ1/2 ・塩コショウ：少々

1. ピーマンを半分に切り、種とわたを取り、縦に細切りにする。
2. 豚肉は塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
4. 上記3にピーマン、もやしを加えてさっと炒め、酒とポン酢を加えて炒め合わせる。



*黄色や赤がカラフルなパプリカは、ビタミンCの量がピーマンの2倍以上あります。