

えがお

行田中学校 保健室
(平成28年11月30日発行)
2年生用 臨時号

がん予防に関するパンフレット配布について

「がん」は現在日本人の死亡原因の第1位で、その数は年々増加しています。
若い時からがんになりにくい生活習慣を心がけるとともに、身近な人ががんと向かい合うことになった時に備えて、正しい知識を身につけておくことが大切です。
今回、中学2年生の生徒を対象に下記のパンフレットを配布しましたので、今後のがん予防のために役立ててください。

《今回皆さんに配布した資料》

- ①やさしいがんの知識 乳がん
- ②やさしいがんの知識 大腸がん
- ③やさしいがんの知識 肺がん
- ④やさしいがんの知識 胃がん
- ⑤やさしいがんの知識 子宮頸がん（女子にのみ配布）

がんを防ぐための12か条

- 1 たばこは吸わない。
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
- 3 お酒はほどほどにする。
- 4 バランスの取れた食生活をする。
- 5 塩辛い食品は控えめにする。
- 6 野菜や果物は不足しないようにする。
- 7 適度に運動する。
- 8 適切な体重コントロールをする。
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療をする。
- 10 定期的ながん検診を受ける。
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診する。
- 12 がんについての正しい知識を持つ。

