

# ほけんだより

畑野中学校保健室  
No. 5  
2024年9月5日

2学期が始まりました。夏休みはリフレッシュできたでしょうか？楽しかった夏休みの思い出をぜひ教えてくださいね！生活リズムを整えて、新学期をスタートしていきましょう。

新学期が始まりましたが、起きる時間、寝る時間は、学校モードに切り替えられたでしょうか。まだ夏休みモードの場合は、まず、「朝ごはんをしっかりと食べてから登校する」ということを目標にしてみましょう。朝食を食べると、眼が覚め、活動しやすくなり、夜はぐっすりと眠ることができます。また、朝食を食べるために、早寝早起きの意識も高まります。

まだ暑い日も続きそうですので、規則正しい生活を送り、心も体も元気に過ごしていきましょう！

## 悩みを抱えていませんか？

友達と会えたり、授業を楽しみにしている人もいれば、悩み事や不安がある人もいるかもしれません。

みなさんの周りには、家族や友達、先生方、心の相談員、スクールカウンセラー等、みなさんを支えてくれる人たちがいます。自分では解決できないことは、一人で悩みを抱え込まず、相談してみましょう。考え方や生き方の幅が広がり、気持ちが軽くなるかもしれません。

悩み事や不安があれば、保健室にもいつでも相談しにきてください！

# がん教育講演会を行いました！

7/18（木）に NPO 法人骨髄サポートバンク新潟の  
様がお越しくださり、「骨髄移植を通して命について考える」をテーマに講演会を行いました。骨髄移植をした息子さんのお話を通して、“今普通に生活できていることがいかに幸せか”を改めて考える機会になりました。



## ～生徒の感想～

1年生	<ul style="list-style-type: none"><li>● 今回の骨髄移植の講演を聞いて、自分は白血病について関心をもちました。話を聞いていて、〇×クイズの中での白血球にはそれぞれ個人によって形が異なったり、兄弟でも白血球のかたちが違って骨髄移植ができなかったりと、いろいろなことをこの講演で知ることができ、とても聞いてよかったな、と思う体験になりました。</li><li>● 私はがんのお話を聞いて、がんは身近にあることを知りました。来年、来月、明日にでも、自分や自分の家族が、がんにかかると思うとすごく怖いなと思いました。それに今でもドナーを待ち続けて、苦しい思いをしている患者さんがいると思うとかわいそうで、何かできることはないかと考えました。私もそんな患者さんたちのために、五年後骨髄バンクに入って、苦しんでいる人のために、提供をしたいです。そして一人でも、二人でも苦しんでいる人を助けていきたいなと思いました。</li></ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"><li>● トラック分の薬を飲むという話を聞いてぞっとしました。手術は大変なんだろうと思っていたのですが、手術1週間前から薬を飲んで放射線を浴びて具合が悪くても続けなければならないことを今回の話を聞いて初めて知りました。とても辛いし苦しいだろうと思うし、自分では想像できないほどの苦勞をしたのだと感じました。それでも元気になるために治療を続ける姿を見て、私も学校のテストが嫌などと言ってもらえないなと思いました。</li><li>● ドナーを見つけるのは、とても低い確率で助からない命が多いかもしれない。ですが骨髄バンクに入ることでもしかしたら助けることができる命があるかもしれないということと、実体験を聞いて、ガンは、しゃべることができなくなったり若くして他界してしまうかもしれないとても恐ろしい病気ということを知りました。これからは、ガンに対する意識を高くし、過ごすことが大切だと感じました。そしてガンは、他人の病気だから関係ないとかではなくみんなが支えあって治そうということを意識することが、大切なんだと考えさせられました。今日は、本当にありがとうございました。</li></ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"><li>● がんは誰でも発症してしまう危険性があり、ときには命を不平等に奪う病気だという話が印象に残りました。ぼくはドナーの登録ができませんが、どこかで人の命を救うのに役立つことができるよう、勉強を頑張って、いま当たり前の生活を大切に生きていきたいと思いました。</li><li>● 今回の授業を通してがんや白血病の怖さや命の大切さについて改めて知ることができました。自分にしか救えない命があるかもしれないと知ることができ、とてもいい経験となりました。健康な体であることに感謝して生活したいなと思いました。</li></ul>