

がん教育

1 月 2 4 日(火)に医療センターの清水先生を講師としてお招きし、がん教育を行いました。がんは悪性新生物といい体の中の細胞が異常に増殖してしまう病気です。日本人は 2 人に 1 人ががんになると言われており、現在死因の第 1 位を占めています。日常生活で刺激を受けやすい肺などの呼吸器官、胃や大腸などの消化器官が罹患しやすいそうです。予防には、定期的に検診を受けたり、バランスの良い食事、適度な運動、休養をとったりすることが大切です。

中学生の時期は生活習慣の基盤をつくる大切な時期です。規則正しい生活を送れるよう心がけて過ごしましょう。



3 学期の目標を紹介します!【生活面】

天野 瑛太	野球の練習試合や公式戦で勝つために 1 日 100 回以上素振りをする。
石渡 蒼太	できるだけ外で遊ぶ。
金子 彰吾	いくら遅く寝たとしても早起きをする。
川村 海生	これから決定していきます。
倉田 誠大	礼儀やマナーをしっかりと、相手のことを考える。
白井 琉音	給食を残さず食べるようにする。
関口 朔矢	忘れ物をしないようにしっかりとメモをする。
高田 拓武	生活リズムを崩さない。
谷合 優太	3 年生になるための準備をする。
永利 十夢	午後 10 時半には寝る。
増木 克弥	夜 11 時までには寝る。
山田 未来翔	二度寝しない。
木村 翔音	ともだちふやす。
本宮 蒼	毎日 4 キロ走る。
浅沼 結衣	時間を守る。
内田 莉乃	早寝、早起きをする。
川島 世麗菜	規則正しい生活を送る。
木中 希音	忘れ物をしないようにする。
高田 望央	睡眠は 5 時間以上とる。
櫻井 結愛	これから決定していきます。
竹中 結愛	夜更かしばかりしないで、早く寝て、早く起きる。
田中 心海	早めの行動をこころがける。
福井 珂音	忘れ物を減らす。犬の散歩に行く。(ごみ拾いも)

