



上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

皆さんこんにちは。期末テストも終わり、いよいよ夏休みが始まります。普段できない活動をしたり、勉強したり、充実した日々を過ごせるといいですね。新型コロナウイルスも5類感染症になり、行動制限などが緩和しましたが、引き続き感染症には気を付けてくださいね。基本的な手洗いうがいを忘れずに★

6月末で学校の健康診断が終了しました。健康診断の結果、受診が必要な人へ「受診勧告書」を配布しています。まだ受診していない人は夏休み中に受診しましょう。また、受診結果の紙は保健室まで持ってきてください。



## “がん”について知ろう2

前回の保健室だよりでは、ピンクリボンについて書きました。個人的には、今年のピンクリボン運動のライトアップが楽しみです😊。今回は、がんの進行度を表すステージについて説明します。

がんのステージとは、がん進行の速度を知るための指標です。ステージを知ることによって、がんの状態を把握できたり、今後の治療内容を決めていくことができます。

右の表は、がんのステージの段階と、がんの状態をまとめたものです。

ステージは5段階に分かれています。初期段階では自覚症状が出にくいがんもあるため、発見するために定期的ながん検診が必要です。現在日本では、**胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がん**の検診を推奨しています。また子宮頸がんの検診は他の検診よりも推奨年齢が低いです。

(20歳以上、2年に1回受診)

自分の体を守り、早期発見、早期治療を目指すためにがん検診は受診した方がいいですね。

ステージ	状態
0期	大きさが小さい極めて早期のがん。転移もしていない。
I期	がんの大きさは小さめ、もしくは浅い所にある状態。転移もしていない。
II期	がんの大きさは小さめ、もしくは浅い所にある状態だが、リンパ節に転移はしている。または、がんの大きさはやや大きめ、もしくは深めだが、転移はしていない。
III期	がんの大きさは大きい、もしくは深い所にあり、リンパ節に転移している。
IV期	他の臓器に転移している。

## 心の SOS を感じたら…

「もしかして『うつ』かも」【中学生・高校生編】(大阪精神科診療所協会)

近年、中高生のうつ病患者が増えています。

<https://youtu.be/bKeTTS3s2N4>

右の URL・QR コードを読み取ると、動画が出てきます。動画内で中・高校生のうつ病の症状や、精神科への受診の方法などについて解説しています。是非参考にしてください。

