

The 健康応援隊!.....♡

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、厚生労働省は「女性の健康週間」を定めています。

女性の体は女性ホルモンに影響され変化します。図はホルモンの変化と各時期の心と体の特徴、起りやすい健康障害を示しています。

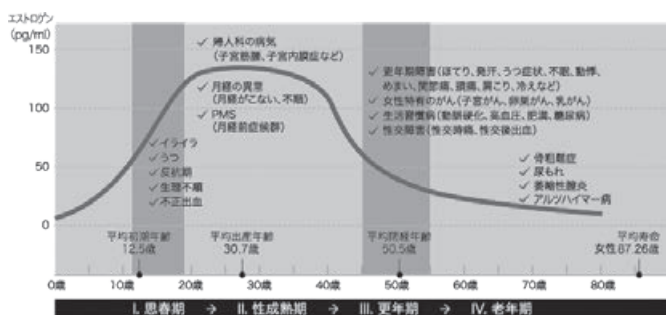


図 女性の体とホルモンの変化

思春期・初潮を迎え、エストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌量が急激に増えます。
性成熟期・女性特有の病気もこの時期から増えてきます。

更年期・エストロゲンの分泌量が減少し、ホルモンバランスが乱れやすく、更年期障害といわれる心身の不調が現れます。

老年期・エストロゲンの分泌が停止し、少しずつ老化が始まります。しみやしわ、白髪が増え、骨が脆くなります。

これらの変化は普段の心がけや生活習慣により、個人差があります。町では3月に女性特有の病気である骨粗しょう症予防教室、乳がん・子宮頸がん検診を実施します。(表) この機会に、自分のからだ向き合ってみましょう。

教室/検診	日時	内容	募集
骨粗しょう症予防教室	3月8日(金) 10:00～13:00	・骨密度測定 ・調理実習	要申込
乳がん・子宮頸がん検診	3月16日(土) 乳がんのみ 10:00～ 乳・子宮頸がん 12:30～	乳がん検診 ・マンモグラフィー検査 ・超音波検査 子宮頸がん検診 ・子宮頸部細胞診	12ページ参照

○お問い合わせ: 健康福祉課 健康支援室 ☎(84) 0006 (直通)

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

考え進め未来へ



五霞中学校

五霞中学校3年生は、1学期から学習相談、三者面談等を継続して行い、進路実現に向け全力で頑張ってきました。3月7日には、卒業証書授与式が挙行されます。中学校の3年間は、忘れられない一生の思い出になることでしょう。

◇貴重な体験で学んだこと

三年 戸来 愛晴

私は、三年間の中学校生活の中で、たくさんの貴重な体験をさせてもらいました。職場体験では、川妻認定こども園おひさままで保育士の体験をしました。とても有意義で楽しい体験でした。仕事は、賃金を得るだけでなく、働く喜びや楽しさがあることを学び、仕事に対するイメージが大きく変わりました。三年間中学校で学んだことを忘れず頑張っていきたいと思います。



◇努力を重ねた三年間 三年 三田 舞香

私は三年間、英語インタラクティブプログラムに参加しました。練習は厳しく大好きな英語が嫌いになりました。しかし、その度に仲間や先生に支えられ、三年生最後の大会では最高のパフォーマンスをすることができました。今では後輩に英語の楽しさを教える活動をしています。今後身に付けた英語力を、いろいろな場面で生かしていきたいと思います。



◇全力で走った体育祭 三年 内田 翔大

三年間を振り返るといろいろな思い出ができました。その思い出の中でも特に印象に残っているのが、三年生の体育祭です。クラス対抗リレーの走者となり、緊張した中で、バトンを受けました。クラスの優勝を信じ精一杯走り、一人を抜き、二位でゴールしました。そして、クラス対抗で総合優勝することができ、最高の思い出になりました。

