

# 美野里通信

平成28年12月14日発行 第24号



## がん教育講演会

### 校訓

○ ○ ○  
希 自 進  
望 立 取

### がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック  
そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、  
すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

12月8日(木)の6校時に1年生と保護者、市内の各小中学校の養護教諭の先生方を対象に「がん教育講演会」が実施されました。講師としてお招きした、関知子先生は、現在がん看護認定看護師、リンパ浮腫療法士として土浦協同病院においてご活躍中です。

講演では、がん発生のメカニズムやがんの予防、事例を交えたがん患者さんとの接し方等についてお話がありました。

また、がんを防ぐための新12か条を通して、生活習慣の改善によるがん予防について丁寧な説明をいただきました。

講演会終了後の感想には、「防ぐことのできるがんがあることを知っただけでなく、健康に生活するためにどうしたらよいか考える機会とになった。」「大人になったら検診に行きたい。」「自分の健康だけでなく、家族や友達も健康であってほしい。」等の感想が多数ありました。

ご家庭でも、左のチェックリストで日頃の生活習慣を確認してはいかがでしょうかでしょう。



## 芸術鑑賞会

12月7日(水)、みの〜れにおいて芸術鑑賞会が実施され、本校2年生が東京室内管弦楽団の演奏を鑑賞しました。生徒の感想を紹介します。

### 【2年 篠原 郁実 さん】

始まってすぐの「Jウィリアムズ/映画スターウォーズよりメインタイトル」は、迫力があってびっくりした。オーケストラってこんなすごいんだなと思えるような演奏だった。「ベートーヴェン/交響曲第5番ハ短調《運命》より第一楽章」は、今授業で学習している曲で、聞いたことはあったけど、実際にオーケストラが演奏しているのを聞いたら響きがすごく、統一感があってかっこよかった。

### 【2年 野村 裕二 さん】

私は初めてオーケストラを生で聴きました。私はそれほどオーケストラには関心がなくクラシックという音楽ジャンルにも興味がありませんでした。でも、今回のオーケストラの鑑賞で少し興味がわいてきました。私は普段、ピアノ曲やロックをよく聴いているのですが、あまりなじみのないオーケストラの曲を聴くと違った曲のおもしろさがあるなと感じました。

### 【2年 三枝 夏葵 さん】

吹奏楽では体感できない弦楽器との調和がきれいだった。生であまり弦楽器の音を聴いたことがなかったので、見た目ではあまり変わらないと思っていたヴァイオリンとビオラの音があんなに違ってびっくりした。管楽器も息がたくさん入っていてきれいな音がホールに響いていた。スターウォーズでは、トランペットなどの金管に迫力があって、木管楽器や弦楽器の連符などがきれいだった。