保健だより ２月号

令和８年２月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

旧暦では2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。



学校保健・給食委員会を開催しました

１月22日（木）に令和7年度学校保健・給食委員会を開催いたしました。

給食試食会の後に、各担当から食物アレルギーを持つ生徒への対応や給食における取組、健康診断結果や健康教育における取組、新体力テストの結果について報告させていただきました。

また、学校薬剤師の嶋田先生から『風邪の養生』をテーマに、今年流行しているインフルエンザのタイプやかぜ・インフルエンザの予防についてご講話いただき、風邪予防のためのレシピも紹介していただきました。

参加されたPTAの皆様、ご多忙の中ご参加いただきありがとうございました。

今後も生徒の健康の保持増進のために、学校保健・学校給食における取組の充実に努めてまいりたいと思います。





若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?



これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、１日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

こんなことがリスクに！

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- やせ過ぎ
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ

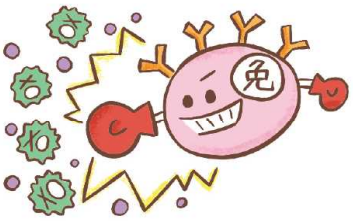
など

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。



食物アレルギーってなに？？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？　顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



2月の保健目標　　心の健康を考えよう