

科学技術(定時制)
保健室
令和8年2月3日

毎日寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。睡眠・食事・運動の生活習慣を整えて、1年で最も寒いと言われている2月を乗り越えましょう。もしも、体調がすぐれない時は早めに保健室を利用してくださいね。



2月4日は暦の上では春!=立春です。

2月1日~2月7日は、生活習慣病予防週間です。

「生活習慣を整えましょう」と耳にすることが多いですが、やりたいことが多すぎて睡眠不足なったり、生活リズムが崩れて、食事が不規則になったり、運動不足になったりすることはありませんか？

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!

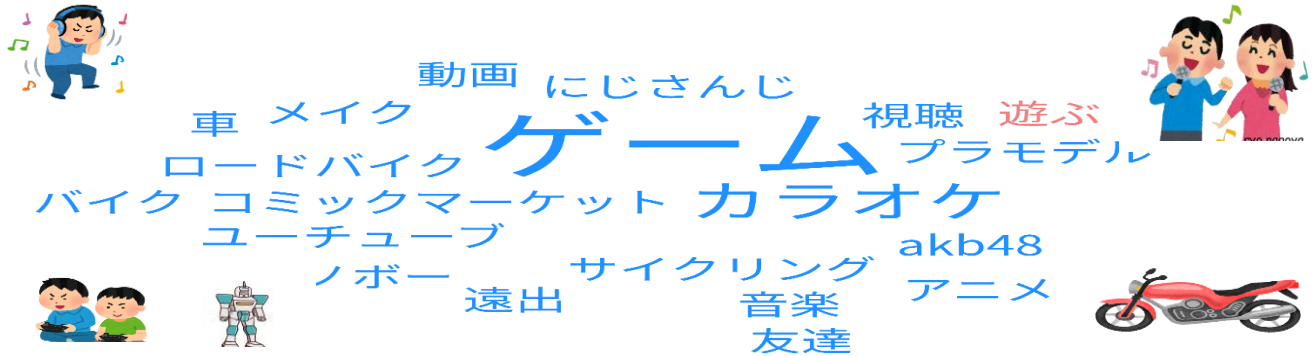
- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- やせ過ぎ
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ
- など

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。

「がん」は日本人死因第1位。生活習慣を整えていれば絶対に「がん」にならないわけではありませんがリスクを減らすことができます。また、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。



みな おしかつ なん 皆さんの推し活は何ですか？



定時制生徒の皆さんへ。先日は、推し活アンケートへのご協力ありがとうございました。様々な推し活がありますね！学校やアルバイト先での人間関係、仕事や勉強など、毎日の生活の中にいろいろなストレスがあるのではないのでしょうか。ストレスは、時には人を成長させますが、ストレスが大きすぎたり、長い時間抱えたりすると心の健康に影響することがあります。時間を見つけてリラックスを心がけてみましょう。リラックス&笑顔→笑顔には次のような効果があります。



免疫力があがる

記憶力があがる

ストレスがやわらぐ

幸福を感じる

先生たちの推し活やストレス発散

濱本先生(数学)

私のストレス発散はスポーツ観戦です。野球・サッカー・相撲など様々なスポーツを観戦します。好きなチームや選手が活躍する場面を見ると気持ちが弾みますね。今年は野球のWBCや冬季オリンピックが楽しみです。他には読書も好きですね。様々な本に触れながらゆっくりソファでくつろぐ朝の時間がとても好きです。穏やかな気持ちになれます。

小倉先生(国語)

私の推し活は、旅行の写真を眺めることです。最近、スマホ用の小型シールプリンターを購入したので、旅行中に撮った写真を簡単に印刷することができるようになりました！友達にその場でメッセージを書いてもらい、帰宅してからルーズリーフに貼り付けて日記を書いています。日記を書くのも楽しいし、後から見返すと楽しかった思い出に浸れて元気が出ます！

新村先生(体育)

私のストレス発散は水泳です。2日に1回程、40分くらいを続けて泳ぎます。水泳は、プールの中を見て行く景色のかわらない運動で、一見楽しさは伝わらないですが、だからこそ自分と純粋に向き合える時間がもてる素敵な運動だと思っています。

笠原(保健室)

私のストレス発散は、ジョギングです。週に1~2回、約5Kmくらい公園のジョギングコースをゆっくり走っています。疲れても、足を一步一步前に出すと、前に進むことが感じられ、心が元気になってきます。