

一宮市立葉栗中学校  
令和8年2月2日

2月3日の「節分」は、邪気（鬼）を払って無病息災を願う日本の伝統行事です。この日は豆まきの他、恵方巻を食べる習慣もありますね。恵方巻は色々な具を巻いて作られていることから福を巻き込む食べ物と言われています。また、切らずに一気に食べることに「縁を切らない」という意味が込められているそうです。今年もみなさんが健康な1年を過ごせるよう願っています。

2月の保健目標

## 生活習慣病について考えよう

### 生活習慣病とは、生活習慣が大きく関係する病気のこと

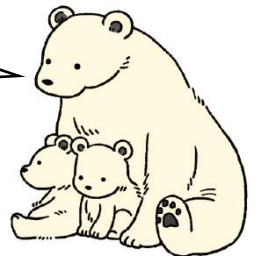
生活習慣病は大人になって急に発症するものではなく、子どもの頃の生活の積み重ねが関係している場合もあります。例えば、食事の食べすぎや好き嫌い、運動不足、夜更かしによる睡眠不足などが長く続くと、体に少しずつ負担が溜まってしまいます。



みなさんの体は成長途中なので、良い生活習慣も、悪い生活習慣も身につけやすい時期。この時期に①バランスの良い食事、②適度な運動、③十分な睡眠を心がけることで、生活習慣病になりにくい体をつくることができます。

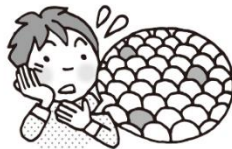
今の生活が将来の健康につながっているんだね。

生活習慣病を防ぐには、子どもの頃からの生活がとても大切。未来の自分のためにも、今のうちから健康な生活を習慣化し、健康に生きる土台作りができるといいですね。



## 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。



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

### がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにご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。

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。







# 思わぬところに危険が… 食物アレルギー事例集



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に対して免疫機能が過剰反応してしまう現象です。じんましんや腹痛、呼吸困難など様々な症状が引き起こされ、重症化すると命に関わることもあります。

## 事例① 牛乳アレルギーのAさん 食べなくても症状が出る？！



アレルギーの原因となる食べ物が皮ふや粘膜についたり、鼻から吸い込んだりするだけでも症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

## 事例② 卵アレルギーのBさん よく食べているお菓子だったのに



安全だと思っていた商品でも、原材料が変更されることがあります。見た目が似ている別の商品を手にする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

## 事例③ アレルギー既往のないCさん 運動をしたらアレルギー症状？！



普段問題なく食べていたものでも、食後2～4時間以内に運動することで症状が出る場合があります。この場合は命に関わる症状につながることもあります。

## 食物アレルギー ある人もない人も、一人ひとりができること

食物アレルギーは、正しい知識と周りの思いやりで防げる事故も多いです。食べ物の交換は避ける、食べ物や飲み物をこぼしてしまったらそのままにしない、アレルギーの友達が不調を訴えていたらすぐに大人に知らせるなど、みんなが安心して学校生活を送れるよう一人ひとりが気を付けていけるといいですね。

