



2024年、最初のほけんだよりです。今年もよろしくお祈りします。

今年に入り、石川県の地震や羽田空港での事故、さまざまなことがありましたが、皆さんが元気に登校している姿をみて、ほっとしました。ゆっくりと、でも確実に、新しい年を歩んでいきましょう。



### 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気がら体を守るために「免疫」が活躍しています。

### 〇風邪予防に努めよう！

(Let's try to prevent colds.)

3年生は本格的に受験シーズンに入ります。受験に向けて、勉強だけでなく風邪予防など、体調管理も意識しましょう。頭痛持ちの人、腹痛が出やすい人などは、受験日にその症状が出て大丈夫なように、保護者の方と相談しながら対処方法（例えば、効く薬を探す、病院へ受診して相談するなど）を準備しておくで安心です。

1、2年生は、先輩たちが受験に向けて体調を整えられるように、感染症予防に力を入れていきましょう！



水が冷たいけれど、給食前の手洗いも、しっかりと！

### 〇防災とボランティアの日 (Disaster Prevention and Volunteer Day)

1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災では、全国から多くのボランティアが駆けつけ、支援が行われたことから、1月17日は「防災とボランティアの日」とされています。中学生の皆さんが、被災地にボランティアに行くことは難しいと思いますが、募金活動に参加したり、おうちの防災グッズの中身を確認したり、震災に意識を向け、できることをしていきましょう。



### 〇保健室より (From Health room)

この間、「今年は夜のお菓子やジュースを控えて、健康的な生活を心がけます」という声を耳にしました。皆さんの今年の健康目標は何でしょうか？

例えば、「余裕を持って朝起きる」「22時には布団に入る」「寝る前のスマホを控える」「周りをよく見てケガに気を付ける」など、去年の自分の生活習慣を振り返って目標を立てるとよいでしょう。ちなみに、中学生の皆さんには、ダイエットはお薦めしません。成長期なので、バランスのよい食事を意識しましょう。

### 健康目標を立てよう

2024年 健康目標



- 自然免疫** 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
- 獲得免疫** 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ