



# 保健通信 2月



No.10

2026. 2. 6 (金)  
白井市立白井中学校  
養護教諭

今年度はインフルエンザが流行しているようです。本校では今年度25人の生徒がインフルエンザと診断されましたが、冬休み明けは感染者の増加はありません。引き続き、気を引き締めて感染予防につとめましょう。

●市内において、学級閉鎖措置をとっている学校が多くあり、今がピークと言えらと思います●

## 第2回 風邪予防川柳

◇保健委員会で「風邪予防川柳」を募集しました◇  
応募をしてくれた皆さんありがとうございましたm(\_ \_)m



《最優秀賞》「よく眠り しっかり食べて 免疫アップ」

《優秀賞》「当たり前 積み重ねこそ 風邪予防」

《入選》「北風に 負けずに運動 風邪予防」



「手洗いで 菌と受験に 打ち勝とう」

◇応募総数76点のなかから選ばれました◇

## 印旛郡市 おし歯予防に関する作品展

◇「標語の部」で3点出品しましたので、ご紹介します◇

「磨くたび 未来がひかる ぼくの歯」



「白い歯で たくさん笑おう いつまでも」

「白い歯は キラキラ光る 宝石だ」



## 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。

