

保健だより



《1月号》

令和8年1月7日
印西市立滝野中学校
保健室

〈1月の保健目標〉

かぜ・インフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。有意義な冬休みを過ごせましたか？新年を迎え、今年の目標を立てた人も多いのではないですか。今日からまた生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。2026年も、滝野中のみなさん笑顔で学校生活を送れるよう、保健室から見守っていきます。今年もよろしくお願いします。

流行りの「腸活」で免疫力アップ！

「腸活」とは、腸内細菌のバランスを整えるための食生活、運動、睡眠、ストレス管理といった生活習慣全般のこと。実は、腸には体の免疫細胞の約70%が集まっており、腸内細菌のバランスを整えることは免疫力アップにつながります。特に、腸内細菌は食事で摂った食べ物をエサとするため、「食生活」の影響は大きいもの…。そこで今回は、食生活に関して、中学生の皆さんにおすすめの腸活を紹介します。

腸活に推せる！食べ物ベスト3

1. 発酵食品

〈どんな効果があるの？〉

腸内の善玉菌（体にとって良い働きをする腸内細菌）を増やす

〈例えばこんなもの！〉

ヨーグルト、納豆、チーズ
味噌、キムチ、ぬか漬け

いつもの食事に、1日1品
プラスすると
good！



2. 食物繊維

〈どんな効果があるの？〉

腸内の掃除をしてくれる

〈例えばこんなもの！〉

野菜、海藻、きのこ、豆類、果物

給食の野菜の
おかずを一口
増やして食べて
みよう！



3. オリゴ糖

〈どんな効果があるの？〉

善玉菌のエサになる

〈例えばこんなもの！〉

バナナ、玉ねぎ、はちみつ
大豆製品

朝食にバナナを
プラスしたり、
砂糖の代わりに
はちみつを使つ
たりすると◎



滝野中のみなさんへ★腸活アドバイス

〈養護教諭 永川先生から〉

腸内環境を整えることは、免疫力だけ
でなく集中力や記憶力の向上、気持ち
の安定にもつながります。腸活で、勉
強も部活動も頑張れる体を作ろう！



〈栄養教諭 佐藤先生から〉

朝食を食べて、腸を目覚めさせること
も大事な腸活！中学生は活動量が多いので、1日のエネルギーをしっかり
チャージしてきてほしいな！

「自分って何だろう…」はなりたい自分への第一歩

「本当の自分って何だろう?」「今の自分でいいのかな…。」

——こんな悩みを抱えている人はいませんか?実は保健室でもこのような相談をよく聞きます。保健室でのある場面を読みながら、一緒に考えてみましょう。動物たちのように、保健室に話しに来てみてくださいね。



最近、「自分って何だろう」って考えちゃうんです…。何となくだけど、今までいいのかなって。



わかる!普段の学校生活でいうと、僕は本当は静かに過ごしたいのに、教室では明るいキャラを演じてる。でも、気を遣ってばかりで、ちょっと疲れちゃうんだよね。



私は、テストの点数も体型も、周りの友達と比べちゃう。今までこんなことで悩まなかったのに…。保健の先生、どう思う?



それって、心が成長しているってことでもあるんじゃない?思春期には、体だけでなく心も成長するの。物事を客観的に見ることができるようになるからこそ、「自分って何だろう?」と自分自身について考えるようになるのよ。



それに、自我が芽生えるからこそ、自分と他人との違いを意識して、人の目や評価が気になる。でも、それで落ち込むくらいなら、もっと自分のいいところに目を向けてほしいな。



たしかに、テストの点数、前回より上がってたんだった。体型だって、みんな同じなわけないんだから、私は今までいいのかも。



僕も、明るいキャラだって自分で決めつけて必死にしがみついていた部分があったな…。それって、自分のいいところを認められなくて、自信がなかったからかもしれない。



そうね。でも、そうやって悩んだり考えたりすることは、とても意味のあることなのよ。思春期は、悩みながら自己を形成していく時期なんだから。



でも、自分の頭の中だけで考えていると、極端な考え方になったり、悪い方に考えてしまったりするでしょ?だから、友達や周りの大人に話して、いろんな意見を聞いて、自分の考え方の偏りに気づくことがとても大切な。



こんなことで悩むなんて変なのかなって思ってたけど、実はみんな同じだったんだね。悩むことは「心が成長している証」だって前向きに捉えたら、気持ちが楽になったかも…!



ほけんしつ日記 ~12月 滝野中保健室の様子~

| | 1年 | 2年 | 3年 | 合計 | |
|--------|--------|----|----|---------------|----|
| 疾 病 | 頭 痛 | 10 | 1 | 8 | 19 |
| | 腹 痛 | 6 | 4 | 7 | 17 |
| | 気持ちが悪い | 6 | 2 | 6 | 14 |
| | その他 | 2 | 2 | 7 | 11 |
| 外 傷 | 13 | 5 | 8 | 26 | |
| 合 計 | 37 | 14 | 36 | 87 (先月 94) | |

〈12月 感染症発生状況〉

インフルエンザ：15名
溶連菌感染症：1名

〈ハンカチティッシュチェックについて〉

4月の平均持参率：88%
12月の平均持参率：95.8%

保健委員の呼びかけ、全校生徒の意識の高まりにより、確実に上がってきています!
目標は100%!引き続き頑張りましょう。