

ほけんだより



2月

2025.2.3.
越谷南高校

2月3日は「立春」。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じると信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立て豆をまいて追いはらう儀式がありました。今年の節分は2月2日です。福がたくさん来ますように、元気に春が迎えられますように願って豆まきをしてみましょう！



感染症予防の基本

①こまめな手洗い・流水と石けんで

②室内では換気を！

手洗いの、5つのタイミング



③密集を避けましょう！

免疫力も大切！
規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！



せきエチケット



④マスクの着用と咳、くしゃみエチケット



<予告> 保健講話（がん教育）

3月17日（月）がん教育が行われます。

1 テーマは「サバイバーが話す『がんってなあに』」
～正しい知識と理解のために～

2 講師 くまがや ピンクリボンの会（代表理事：栗原 和江氏）

3 場所 体育館

*事前にみなさんから頂いたアンケートの結果について保健委員が発表します。お楽しみに!!

スポーツ振興センター

学校の管理下でケガをして医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付制度をご利用ください。ケガの様子を顧問または保健室にお知らせください。申請の説明をします。また、申請用紙を受け取った場合は、速やかに手続きを行ってください。用紙を受け取ったあとに申請を取りやめる場合は、保健室まで御一報ください。
時効は2年間です。ご注意ください。

教室環境の検査 薬剤師（鈴木氏）が来校

2月6日に薬剤師による環境衛生検査が行われます。二酸化炭素濃度、照度の検査、ホワイトボードの色彩検査をします。薬剤師の先生に質問がある人は2月5日までに保健室に来てください。例：「将来薬剤師になりたい」「窓を開けて換気のタイミングを知りたい」など・

まめの豆知識

大豆とSDGsの豆知識

節 分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。

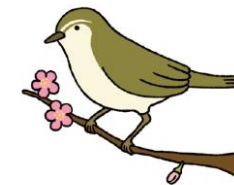
調味料から肉肉まで

料 理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。

食糧危機に活躍するかも？

私 たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるですね。

1月15日 学校保健委員会<健康>が開催されました



1 講師 **ダニー・ネフセタイ 先生**

1957年イスラエル生まれ。高校卒業後にイスラエル空軍で3年間兵役を務める。1988年、埼玉県秩父に移住。

木製家具作家。自宅にログハウスを建て、木工房ナガリ家を開設。

現在は夫婦で注文家具、遊具、木工小物、オブジェなどの創作活動を行いながら、平和について講演活動を行っている。著書に「国のために死ぬのはすばらしい?~イスラエルからきたユダヤ人家具作家の平和論」(高文研)がある。

2 対象 生徒保健委員 PTA

3 テーマ **「健康と平和**

~イスラエル元軍人が語る

健康のための平和・平和のための健康~

4 学習方法 対面学習

*WHOは「紛争、気候危機、COVID-19等、世界は健康のための平和、平和のための健康を必要としている」と発表しました。何よりもヘルスケアが大事だとの説明がありました。そこで、今年度は、健康と平和について学ぶ機会としました。

感想

まだまだ聞きたい講義でした。保健委員だけでなく、全生徒に聞いてもらいたいお話だと思いました。軍隊を経験した人だからこそその説得力がとてもあり、いろいろ考えさせられました。テレビでも本でもなく、ご本人から直接話を聞ける機会があって、とても良かったです。ありがとうございました。

戦争と健康につながりがあるとは思っていなかったが、ダニー先生の講義を聞いて2つの国が戦争をするだけで世界全体につながって影響があることが分かった。とても良かった。自分の視点で見ていた戦争など世界の状況について、日本人ではないダニー先生のような外国の人の新しく、今まで思ったことなかったような視点で見つめなおすことができてとても良かった。色々なことが自分たちの健康につながっていると感じ、そのつながりを意識して生活しようと思いました。

他国は敵というわけでもなく同じ人間であること。武器を手にしてしまうことで信用を失う。歴史をふまえた上で話を聞くことができ、とても勉強になったように感じます。戦争をしても被害者しか生まれないということを聞き、改めて戦争はよくないことであると実感しました。

「国を守るため」「攻められたときに」「しかたがない」という理由をつけて日本も軍備を強化しているが、近隣の国の人も私たちと同じ人で、情報によって形成されたものということが印象に残った。今まで私は戦争について、軍備について「守るためならしかたがない」と思っていたけれど、今回のお話をうけて改めて戦争はしてはいけないと感じました。

傷つけられる側から傷つける側になるのは武器を持った瞬間だという言葉がすごく印象に残った。

WHOが紛争と気候危機、平和と健康を打ち出した意味が、ダニーさんの話から理解できました。戦闘機の目的、環境に与える影響は、当事国はもちろんですが、離れた国にいても個人の健康にまで及んでいると納得できました。私たちの健康は平和の上に成り立っている。ありがとうございました。

戦争とは何をうみだすのか、戦争があることでどんな弊害があるのかを学ぶことができたからです。平和とは何か、私たちがこれからすべきことを学べた気がします。

