

# ほけんだより



越谷南高  
2026/1/9

お正月にもらうお年玉。昔は「おもち」だったそうです。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂がやどったおもちを「年魂(としたま)」と呼び、それを分けたものが「御年魂(おとしだま)」とされていたのです。気分をあらたにして健康に過ごしましょう！

## 「地球教室」を読みましょう



1月14日(水)から16日(金)の間に、「地球教室」についての学習があります。「地球教室」は、class roomに投稿されます。各クラスで保健委員が説明しますので、よく聞いてください。保健委員の話は5分程度なのですが「地球教室」は133ページあるので、残りのページは各自読んでください。朝日新聞の未来につながる環境教育です。SDGsを学び地球環境をグローバルな視点で学習しましょう。

## 1月20日(火)学校保健委員会

1日時 1月20日(火)15時45分～16時55分

2場所 外語棟 LL3

3講師 元海外青年派遣隊員(JICA) 三浦那美氏

4テーマ 「プラネタリーヘルス

～「ゴミ」と「病」の距離：地球の健康＝私の健康～

5参加者 1年生2年生保健委員 PTA 教員

\*地球教室の学びをベースに JICA の方からラオスから見る地球の健康と私たちの健康について学びたいと思います。学習に参加したい方は保健室までお知らせください。



イラスト：  
越谷南高ア二研

## SDGsとは、持続可能な開発目標

SDGsは国連サミットで採択された国際目標です。地球上の誰一人取り残さないことを誓っています。目標は17項目あり、今回、学校保健委員会での取り組みはその中の6.7.14.15などが当てはまります。地球環境を守るには、認証マーク入り商品の購入をお勧めします。認証パーム油「RSPO 認証」熱帯雨林を保護する「レインフォレスト・アライアンス認証」海のエコラベル「MSC 認証」養殖水産物のエコラベル「ASC 認証」環境に優しい森林認証制度「FSC 認証」などです。知ることは未来への希望です！正しい情報を集めて地球の健康も自分の健康も守りましょう！

## 汗をかいて免疫力を高めましょう



適度な運動、薄着で汗をかく生活が、健康な体づくりの秘訣！

免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると免疫力は5～6倍にもなると言われています。体温調節に欠かせないのが発汗機能です。適度に汗をかく生活が大切です。厚着しすぎずに上着を脱いだり着たりして、肌着やセーターなどで調整しながら、汗をかいたらこまめに拭きましょう。汗をかく運動って、体づくりにはとても大切です。

### 朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性調節障害とは？

さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

#### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

