



2月



保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		● 学生相談 ● 10:00～17:00 学生相談室(奥田)15時半～	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
8	9	10	11	12	13	14
	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	建国記念日	● 学生相談 ● 10:00～17:00 学生相談室(奥田)不在		
15	16	17	18	19	20	21
		● 学生相談 ● 10:00～17:00 学生相談室(奥田)15時半～	● 学生相談 ● 10:00～17:00 ◇精神科相談◇	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00 4/3まで春季休業	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	● 学生相談 ● 学生相談室(奥田)15時半～	前期入試	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	

2月は 全国生活習慣病予防月間 2026年のテーマは「多動」

一無 二少 三多 で生活習慣病を予防

一無:無煙たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因

たばこの煙には、およそ70種類の発がん物質が含まれている。
喫煙だけでなく、「受動喫煙」でもリスクが高まる。早く禁煙を始めることで肺がんの死亡率は下がる。

二少:食事は腹八分目に ～よく噛んで三食を規則正しく・少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに

塩分の摂りすぎ、熱すぎる飲食物を習慣的に摂取することでがんのリスクが高まる。
食物繊維をよくとると大腸がんのリスクが下がる可能性あり。
アルコールが体内で代謝される際に生成されるアセトアルデヒドは発がん性物質として知られており、
飲酒量が増えるほど高くなり、女性はより影響を受けやすいため注意が必要。

三多:しっかり休養 ～こころとからだのリフレッシュを！今より10分多くからだを動かそう！

男性は痩せ過ぎの方ががん死亡リスクが高い。免疫の働きが低下で感染症が起こりやすくなったり
回復力が低下することが考えられる。
女性は肥満があるとがん死亡リスクが25%高くなる(肥満からは乳がん、子宮体がんのリスクを高める)

体を動かしていると多くのがんのリスクが下がる。

「体の循環機能が良くなる」「免疫調節機能が改善される」「活性酸素が抑制される」
「運動」だけでなく、家事や仕事なども含め、体を動かしていくと良いとのこと。

生活習慣を予防することで防げるがんがあります。自分ができることから始めていきましょう🌸

～きょうの健康 2月号より～

立春は季節の変わり目を意味する節分(2/3)の翌日にあたり、暦の上では春の始まりです。

体が変化についていけず心身共に不安定になりやすい時期でもあるので忙しい時期ではありませんが
体を伸ばすストレッチや、のびのびお散歩をしたり、春に向けて気持ちゆっくり切り替えていきましょう🌸