

# 保健だより 11月号

令和7年度  
丹原高等学校  
保健委員会



暑い夏が長く続いたかと思えば、突然寒くなってきました。季節の変わり目を健康に過ごすため、早めに厚手の下着やコートや手袋等を用意し、防寒対策をしてください。

気温の低下で体調が崩れやすくなっている今、朝晩に行う健康によい習慣を紹介します。



1 夜は湯船につかって体を温め、部屋を暗くしてよく眠る

2 朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びる

日照時間が短くなるこの季節は、メンタル面でも落ち込みやすいため、「冬季うつ」と言われるうつ症状を起こす人もいます。生活リズムを整え、寒い冬に備えましょう。

2年1組保健委員（國盛）

## 保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

### 坂口志文氏「有効な治療法は見つかる」ノーベル生理学賞・医学賞受賞

毎日新聞 WEB 2025. 10. 6

ノーベル生理学・医学賞の受賞が決まった坂口志文・大阪大特任教授は(中略)「医学は進歩していく。現在治療が難しい病気についても解決策はある。有効な治療法は必ず見つかる」と信じている」と語った。

坂口さんは、細菌やウイルスなど外敵を退治する免疫機能が誤って自分の体を攻撃しないように抑える免疫細胞「制御性T細胞」を発見し、その働きを解明した業績が評価された。

制御性T細胞は、免疫が正常な組織を攻撃して発症するⅠ型糖尿病などの病気や、がん細胞が免疫から逃れる仕組みなどに関わっており、治療薬の開発に向けた研究が進んでいる。

(以下略)



現在、治療法のない病気で苦しんでいる人達は、坂口教授の「有効な治療法は必ず見つかる」という言葉に、とても勇気付けられたのではないのでしょうか。

何かを研究し続けるというのは、すぐに結果が出るものではないし、自分のような飽きっぽい性格では難しいと思います。様々な分野で研究をしている人達のおかげで、医学や技術が発展していることに感謝したいです。

2年1組保健委員（木原）