

ほけんだより 1月

令和4年1月11日
小平市立上水中学校保健室



あけまして
おめでとう
ございます



あけましておめでとうございます。

冬休みもあっという間に終わり、今日から3学期が始まります。みなさんの今年挑戦したいことはなんですか？何をするときも、必要な物は「心身の健康」です。

2022年も、上水中生が、けがや病気をせず心身共に健康に過ごせるようお願いしています。



今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)

感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



寝る時間から遡り

生活リズムを整えよう!

朝、なかなか起きられなくて辛い…そんなことはありませんか？思い当たる人は、自分の行動を振り返ってみましょう。

前日の夜、何時に寝ましたか？寝るまでにどのような行動をしていましたか？

みなさんの生活リズムは、みなさんの行動によってつくられています。早く寝るためには、何時にお風呂に入れば良いのか、その時間にお風呂に入るためには何時までに宿題を終わらせれば良いのか…寝る時間から遡ってみましょう。行動は、意識することで変えることができます！

笑う門には福来たる

私たちの体の中には、病気から守ってくれるすごい力があります。それは、「笑うこと」です。

①笑うことでNK (ナチュラル・キラー) 細胞が活性化

笑うことで、がん細胞や体に入ってくるウイルスを攻撃するNK細胞が活性化して免疫力がアップします。

②笑うことでストレス解消

ストレスを感じるとコルチゾールというホルモンが増えます。コルチゾールの分量が増えすぎると血圧上昇、免疫機能低下などの症状を引き起こします。コルチゾールは笑うことで減り、ストレスを緩和してくれます。