

# ほけんだより 1月

令和6年1月10日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No.12

あけましておめでとうございませう。今年も皆様が笑顔あふれる学校生活を送れるよう応援させていただきます。保健室の平田よ。

一月の保健目標  
かぜ・インフルエンザなど  
感染症を予防しよう

2024年、そして3学期がスタートしました。コロナ禍を脱した新しい年の始まりを、みなさんはどのように過ごしましたか？今年の干支「辰」には、活力が旺盛になり「成功」するという意味があるそうです。これまで目標に向けて準備してきたことが実る年となりますように。今年も『@くさんの@なごりを大切に』、過ごしていけるといいですね。

さて、「一年の計は元旦にあり」。今年も心身ともに健康に過ごせるように、ぜひ健康目標も立ててみてください。令和6年もみなさん一人一人が、夢や目標に向かって心も体も元気に歩いていけるようサポートしていきます。今年も保健室をよろしくお祈りします！

## シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCもたっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しきる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーナイ...? 病は気から...</p>

## お正月モード▶▶▶学校モード



受験生のみなさんへ

**本番に向けて体調管理もしっかりと!**

- 栄養バランスのよい食事を
- 手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策
- 睡眠不足に注意
- 体を動かして気分転換を

### 身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

家族や友人に手足に触れてもらい、相手が「冷たい」と感じるようであれば、冷え性の可能性があります。

## 1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのもいいですね。



# 『笑う“顔”には福来る』



「笑う門には福来る」ということわざがあるように、みなさんも笑って心が軽くなったという経験があると思います。実際、人の心と体はつながっており、笑うことで体の免疫力を高めます。マスクを着用している人もたくさんいますが、マスクの下は笑顔で過ごしたいものですね。今年もたくさん笑って、心も体も元気に過ごしましょう！

笑顔×笑顔=楽しさ100倍！



## ～笑いの効果～

### 「笑いは、どんな効果をもたらしますか？」

笑うことは息を吐き出すことです。笑うことで腹式呼吸が自然とできます。元気な赤ちゃんが大声で泣くことも腹式呼吸で、他にも声楽家や観客の前で生でお芝居をする俳優さんも皆、腹式呼吸を練習します。私たちが普段行っている胸式呼吸に比べ、腹式呼吸は1分間の呼吸量が5～6倍にも達し、その分たくさんの酸素を体に取り込み、二酸化炭素を吐き出しますので心身によいのです。また、がん細胞を攻撃するリンパ球の一種、NK(ナチュラル・キラー)細胞を活性化します。体が元気になるようなホルモン、生理活性物質をつくる遺伝子のスイッチがオンになることなどが実験で証明されています。

心から楽しい、面白いと思ったときに出る笑いは、お互いをプラスのエネルギーで包み込みます。自分が面白いことを言って他人に笑ってもらうことで快感になり元気になる、それが笑いの効果です。

### 「他人が笑っていると、自分も笑顔になってしまうのはなぜでしょうか？」

ヒトの脳の中には「ミラー・ニューロン」(鏡の神経細胞・脳科学の世界で20世紀最大の発見とまで言われています。)というものがあります。「あくびがうつる」という経験をしたことがある人はいませんか？また、相手がむずかしい顔をしていると、こちらもむずかしい顔になりますし、こちらが笑顔で対応すると相手も笑顔になります。自分の顔は自分のものですが、自分では見ることができません。顔はひと様に見ていただくためにあるのです。“いい顔をつくる”ことを一生の修行としていきたいものです。

## 今年も元気に！



学校は始まったけれど...



身長も伸びるかも?!



## ～保健室からのお知らせ～

- 冬休み中、部活動等のけがで医療機関を受診し、災害給付金を申請する方は保健室へお知らせください。
- 定期健康診断の疾病治療が終わった人は、受診報告書を提出してください。