

ほけんだより 1月

令和5年1月11日
小平市立小平第二中学校
保健室 No.10

あけましておめでとうございませう。今年も皆さん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

2023年、そして3学期がスタートしました。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「卯」には、「飛躍」の意味があるそうです。未だコロナ禍の真ただ中ではありますが、いかなる時も自分の力を信じて一步一步前へと進んでいきましょう。今年も『㊦きうきワクワク、㊦いこうの1年になるように、㊦あをいれて、さあゆこう！』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5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いします！

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！

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



本番に向けて
体調管理も
しっかりと！

受験生の
みなさんへ

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



休み



学校モード
へ切り替えよう

今できる対策

部屋の中を確認しよう！
防災とボランティア週間とは...
(1月15日～21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざとというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

『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。心と体はつながっており、笑いは体の免疫力を高め心と体の両方に効果的です。未だマスク生活が続いていますが、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、心も体も健康に過ごしましょう！

笑顔×笑顔=楽しさ100倍！



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう！

ニコっ

～笑いの効果Q&A～

「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、こちらが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...



布団から出たくないそんな朝は...

布団の中でストレッチ♪



カラダが温まって、出やすくなりますよ！

～保健室からのお知らせ～

- 昨今の新型コロナウイルス感染症の感染状況および風邪やインフルエンザ等の感染拡大予防を踏まえ、3学期も2学期と同様の保健室対応を継続いたします。ご協力をお願いいたします。
- 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。