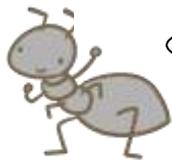


元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和5年1月12日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。さて、今年の目標は決めたいでしょうか？ 兎年の今年は「跳ねる」にあやかり、『跳躍の年』『自分の目標に挑む年』になるといいですね。

目標に向かって頑張るには、健康であることが大前提です。健康のために、まず笑って一日一日を過ごしましょう。昔から『笑う門には福来る』という言葉のように、笑いが幸運を呼び込むと言われています。そして、現代では、笑うことが心身の健康にもよいことが実証されています。



【福笑い】おかめ・ひょっと

笑って、笑って元気になろう!

笑いの種類

- ①うれしさ笑い（愉快）
- ②親しさの笑い（社交）
- ③おかしさの笑い（緊張緩和）
- ④作り笑い（ストレス軽減）

「笑い」を学問的に考えると、左の4つに区分されます。どんな笑いがよいかといえば、どの笑いもそれぞれの効果があります。楽しい事を考えるだけでも効果があるそうです。なかなか楽しいことがなくて笑えないという時も作り笑いを試してみることも効果があるそうです。

自分から大声で笑う、笑顔の練習をする、というように『笑うことを意識することが大切』です。

笑いで血液の循環をよくする!

運動や入浴と同じように笑うことで血液の循環がよくなります。笑うことができるような状態は、リラックスした状態であり、その状態が心臓にもよいと思われれます。また、大きな声で笑うと腹式呼吸になります。横隔膜が広がって酸素を大量に取り込むという利点もあります。

笑いで脳を活性化!

脳の海馬は、新しいことを学習する時に働く器官です。笑うとその容量が増えて、記憶力がアップします。

また、脳波のα波が増えて脳がリラックスします。すると、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増えて脳の働きが活発になります。

笑いで病気の予防や治療に効果!

笑いの科学は、現在とても注目されています。医学的に実証されているのは血糖値の低下、ナチュラルキラー細胞の活性化により免疫力が高まるなどです。また、笑った時に出る脳内ホルモンは“ランナーズハイ”と同じで痛みを軽減し、幸福感をもたらすという効果があります。最近では、入院患者のために「病院寄席」を開く病院もあります。

笑いで若々しくなる!

顔には、7種類の筋肉（表情筋）がタテ・ヨコ・ナナメについています。これをまんべんなく使うことで表情が豊かになり、皮膚にハリがでてきます。笑って顔の筋肉を使うことは美容によく、生き生きとした表情は若々しさを保ちます。

感染対策のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染状況は依然として高く、警戒度レベルは2となっています。警戒度レベル2とは、感染拡大期初期の段階です。これから流行が予想されるインフルエンザとの同時流行も懸念されますので、学校でも感染対策を十分に行いますので、ご家庭でも引き続きご協力をお願いします。



学校で行っている主な感染対策等	ご家庭にお願いしたいこと
<ul style="list-style-type: none"> 健康観察の強化 朝および日常生活において こまめな換気 二酸化炭素濃度の検査 加湿器の使用  <p>「インフルエンザ経過報告書」の用紙を本日印刷配布します。保管していただき、必要な時に使用してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 朝の健康観察、検温の記録 <ol style="list-style-type: none"> ①体調が悪い場合は登校を控え、ご家庭での休養をお願いします。 ②ご家族の方に新型コロナを疑う症状がある場合は、登校を控えてください。 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹った場合、自宅療養期間が決まっています。主治医の指示に従ってください。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルスに関する書類は不要です。 インフルエンザに罹患後の登校には、「インフルエンザ経過報告書」が必要です。 (宇都宮市や学校のHPにも掲載あり) 「インフルエンザ経過報告書」はご家庭で記入していただき、登校時に提出願います。 </div>



ビリッ！ パチパチッ！ 静電気

ドアノブにさわった時、服を脱いだ時、お友だちと手をつなごうとした時… 突然ビリッときて、びっくりすることがあります。この「静電気」は、手の乾燥や洋服の重ね着による摩擦などの影響が原因です。静電気は体には大きな影響はありませんが、できれば予防をしたいですね。



対策①



加湿器を使い、空気が乾燥しないようにする。

対策②



ドアノブなどに触る前に、木や皮でできたものに触る。

対策③



化学繊維でできた服の重ね着をしないようにする。