

保健だより 2月

令和6年2月7日
流山市立西初石中学校
保健室

年が明けてあっという間に1か月が経ちました。寒さがより一層厳しくなってきましたが、みなさん、体調は崩していませんか？今年度終了まで、あと2か月。全員が最後までいい気持ちで過ごせるように、お互いを思いやって過ごしてほしいと思います。

受験生のみなさんは、本番まで、いよいよ残りわずかですね。当日、全力が出せるよう、体調管理をしっかり整えて本番に臨んでください。応援しています！

今日、何回笑いましたか？

人は「楽しい」「幸せだな」と感じると、自然と笑顔になり、脳から幸福をもたらす幸せホルモンの【セロトニン】が分泌されます。不思議なことに口角を上げて笑顔を作るだけで脳は「楽しい」「幸せ」なのだと錯覚して幸せホルモンを分泌するそうです。まさか、そんなことが！？と思うかもしれませんが、科学的にも証明されているそうです。

朝起きたら口角チェック！



作り笑いでもOK！



毎日続けたら、自然な笑顔を作れるようになるかも！

笑うと血行を促進させて脳の働きを活発にし、自律神経のバランスを整える効果があります。痛みの軽減や免疫機能の向上ももたらすので、まさにいいこと尽くしです。毎日、笑顔で良い一日を過ごしましょう。

感染症、引き続き流行中です！

冬は空気が乾燥し、ウイルスも蔓延しやすくなるため、感染症が流行しやすい時期です。一人一人が感染症予防を心がけて過ごしましょう。

各種感染症出席停止について

- インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- 新型コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後、24時間を経過するまで

バチッときた!? 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

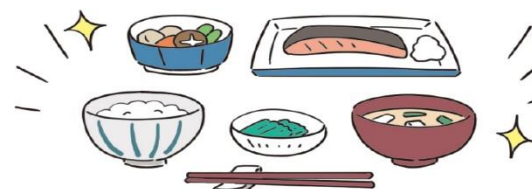
これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。



金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

生活習慣病予防 は 今 から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。