

ほけんだより 1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう!

令和5年1月11日 奥小学校 保健室



あけまして おめでとうございます

2024、新しい年がスタートしました。今年の目標はたてましたか?「テストで100点とれますように!」「野球が上手になりますように!」「漢字検定で合格できますように」…ひとりひとり、いろいろな目標があると思いますが、どんな目標でも基本は『健康』です。今年1年も、健康に過ごし、目標を達成するために、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、たくましい心と体をつくりましょう!奥小学校のみなさんが、たくさんのごことにチャレンジして、心も体もますます大きく成長することを願っています。

ステキなできごとがたくさんおとずれますように。今年も保健室をよろしく願います。



わら かど 笑う門には 福来たる



これは、「いつもにこやかに、笑って暮らしている家には、自然と幸せが舞い込んでくる」という意味です。

そして、『笑う』ということは、健康に良いといわれています。



けっこう ち 血行(血のめぐり)がよくなる!

全身に酸素と栄養をはこんでくれます。

脳への血流もアップし、脳も活性化します。

めんえきりょく 免疫力があがる!

免疫力が高まると、病気にかかりにくくなります。

ウイルスやがん細胞と戦う、ナチュラルキラー細胞が活性化することが、実験で明らかになっているそうです。



ストレスがたまりにくくなる!

脳では、α波 が派生し、リラックスできます。

びょうき 病気などによる痛みが軽くなる

笑った後は、痛みが改善し、病気を悪化させるような血液中の炎症反応が下がるそうです。



笑い方は、『笑う』『大笑い』『ほほえむ』『思い出し笑い』

どんな笑い方でもいいみたい。特におもしろいことがないときでも、ニコッと笑顔を作ることが大切!

さあ、たくさん笑って、

みんなのおうちにも、幸せをいっぱいよびこみましょう!

こまめな

すいぶんほきゅう 水分補給で

かぜを予防しよう



冬は水分補給を忘れがち。

体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなってしまいます。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが、ピツピツとはえています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾いてしまい、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

加湿器も上手に使って!



空気が乾燥すると、くしゃみや

せきをしたときに、病原菌をのせた飛沫が飛び散りやすくなるよ!

空気にも水分補給をさせよう!

