

# 1月のほけんだより

R5. 1. 16 穂南中学校保健室 文責: 池田

## 2023 ピョンピョン飛躍(ジャンプ)する年に!!

3学期がスタートしました。冬休み中後半、予想していた通りに感染症が県内全域で流行りだし、稜南中校区でも増え続けています。

始業式では①自分と家族の命にかかること②withコロナの現代では、学校や世の中の社会生活は止まることなく、感染者はおいて行かれることを話しました。3年生は早くも受験が始まります。万全の体調で受験に臨めるよう、体調管理をしっかりして、夢へ大きくJumpしましょう。1, 2年生は、3年生のためにも自分のためにも、引き続き感染症予防に力を入れ、新しい年を元気いっぱい希望いっぱい、Jumpしまくって眺めが良い気持ちが良い景色をたくさん見ましょう。



## 水筒は毎日持つこよう!!

水分補給でカゼ予防

**冬**はついつい水分補給を忘れがち。

\* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

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ビッシリと生えています。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ると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまします。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

## 身体測定実施中!!

3学期の身体測定を次の日程で行いますので、歯みがきを済ませて、体育服(長袖長ズボン靴下あり)で早めに集合してください。

- 11日(水)3年1組
  - 12日(木)3年2組
  - 18日(水)1年1組
  - 19日(木)1年2組
  - 20日(金)1年3組
  - 23日(月)2年1組
  - 24日(火)2年2組
  - 25日(水)1年3組
  - 27日(金)なかよし
- ☆受けられなかった人は、放課後か別日に受けに来てください。

## 笑う門には「健康」来る!!

笑う門には福来るということわざを知っていますか?『笑う』という行為には、様々な効果があるといわれています。

大阪にあるお笑い劇場での実験のお話。ガンや心臓病の患者に漫才や新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、ガンと闘う「NK細胞」の働き具合を調べました。ガン細胞をやっつけるにはNK細胞が働かないのも働きすぎるのも良くないのですが、なんと、実験前にNK細胞が高かった人はDownし、低かった人はUpしたのです!! たくさん笑うこと



でNK細胞の働きがちょうど良い具合になったようです。

これも大阪での実験のお話。「落語」を聞いた人の「ストレスホルモン」の数値の変化を計測したところ、落語を聞く前からと聞いた後で、ストレスホルモンが減っている人がたくさんいたのです。さらに調べてみると、よく落語を聞く人やよく声を出して笑っている人は、ストレスホルモンの減り方が大きかったのです。つまり、普段の生活の中でよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいということですね。



他にも、血糖値が下がった、アトピーが良くなったり、ぐっすりと眠れるようになった、神経痛が良くなったりなど、良い結果の報告がたくさんあるようです。

でも、一番効果があると思われるのは、『笑顔を見ていやな気持になる人はいない』ということではないでしょうか。皆さんは誰かの笑顔を見たときにどんな気持になりますか? うれしくなったり、幸せになったりしませんか? 笑うと相手をニコニコに変えられる、そのようにして『笑いの輪』が広がると、みんながニコニコの幸せな世界や時間が広がっていくのではないかでしょうか。

