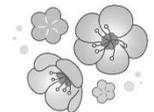


丸子中学校
保健室
令和6年2月1日

旧暦では、2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。まだまだ厳しい寒さが続き、春の気配は感じられないかもしれません。しかしあと2か月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、心と体のウォーミングアップを始めましょう。

2月の保健目標・・・心の健康に気をつけよう



笑う門には福来たる

・・・いつも笑っている人の家には自然と幸福がやってくるということわざ

みなさんは1日にどのくらい笑っていますか？ほほえむのではなく、「ハハハ」と声を出した笑いです。健康と密接な関係がある笑いの効果を紹介します。笑いのパワーで元気に3学期を過ごしましょう。

<p>免疫力アップ</p> <p>笑うと体に侵入したウイルスや細菌をやっつけるナチュラルキラー細胞がパワーアップ。</p> <p>激痛をもたらす病気「リウマチ」の患者に笑いを体験させた後では、痛みの軽減がみられたという研究も。</p>	<p>筋力アップ</p> <p>笑うことで、心拍数が増し、血液の循環を促進する作用があり、腹筋、横隔膜、顔の表情筋をよく動かします。</p> <p>酸素の消費量も増え、内臓の動きも活発に。</p>
<p>幸福を感じる</p> <p>笑いは、脳内から「幸せホルモン」を分泌し、ポジティブ思考に。</p> <p>笑っているあなたを見た周りの人も笑顔になります。</p>	<p>ストレス解消・リラックス</p> <p>笑うと、副交感神経が刺激され、脳がリラックスします。</p> <p>面白くて心から笑っていると、イヤな事も忘れちゃいます。</p> <p>何気ない事でもイヤな気分の際は笑って、気持ちを切り替えましょう。</p>

まずは作り笑いでも OK !

たとえ作り笑いだとしても、脳が錯覚して幸せホルモンが分泌されたり、ストレスが解消されたりすることがわかっています。まずは、意識的に笑う、口角をあげる、笑顔をつくることから始めてみませんか？😊



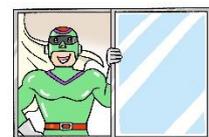
心理学者
ウィリアム・ジェームズ

楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。



～風邪予防旬間～

2月5日(月)～2月19日(月)



- ①換気の放送 ②手洗い・うがいの呼びかけ ③給食前のアルコール消毒の呼びかけ

みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

2024 スギ花粉 飛び始め予報
長野県は2月下旬から！
1・2週間前には治療しよう。

花粉症の3大症状

- くしゃみ
- 鼻づまり
- 鼻水

その他の症状 : 咳、のどのかゆみ、目のかゆみ、目の充血、肌荒れ、頭痛など

くしゃみや鼻水で体から花粉を追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でサラサラ。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

花粉症のなりやすさには個人差がある



花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人
(花粉にIgE抗体をあまり作らない)

許容量には個人差があります。今、花粉症ではない人でも、花粉にたくさん触れているうちに IgE 抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまうかもしれません。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

入れない！

花粉が侵入するのは、主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない！

花粉が付きにくい素材(綿・化学繊維)の服を選びましょう。

落とす！

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で流しましょう。