

ほけんだより1月

高松市立多肥
小学校保健室
2024. 1

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気ですごすための健康目標もわすれずに！今年もよろしくお祈いします。

笑う門には福来たる 意味：いつも明るくすごしていると、しあわせがやってくる。

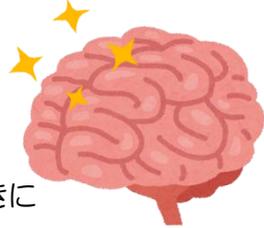
笑うと、心と体にいいことがいっぱいです！

記憶力が上がる！

笑うと、脳の海馬が活性化されて、記憶力が上がります。

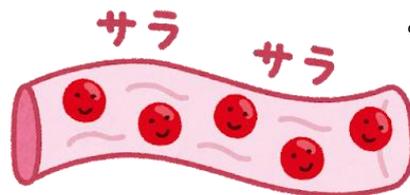
※脳の海馬とは…

新しいことをおぼえるときに必要な脳の器官。



血のめぐりがよくなる！

思いきり笑うと、体の中に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなります！



しあわせな気持ちになる！

笑うと、脳の中にしあわせな気持ちにしてくれるホルモンが出てきます。



うそでも笑うと
ハッピーに！

筋力がアップする！

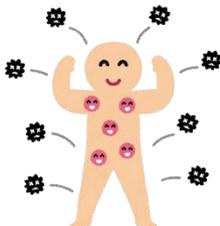
大笑いすると、おなかやほっぺが痛くなるように、笑うと全身を使うため、筋力アップにつながります！



免疫力が上がる！

笑うと、体に悪い細胞と戦ってくれる

「NK（ナチュラルキラー）細胞」という



細胞が活性化し、さまざまな病気に対して強い体ができます！

リラックスできる！

笑うと、自律神経のバランスが整い、リラックス効果をもたらします。

※自律神経とは…

生きるために必要な、体のいろいろな働きをコントロールしてくれる神経。



自分を好きになるために

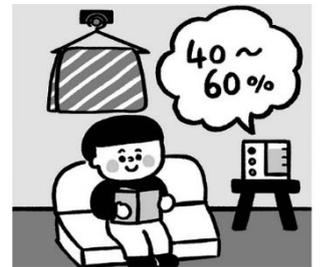
自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」ととも
どうかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに
挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日をもっと楽しくなるはず。そこ
で、自分を好きになる方法を紹介합니다。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？湿度のコントロールは、インフルエ
ンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウ
イルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になっ
てしまうからです。



湿度の目安はおよそ50%（40~60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の
加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめ
です。さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

健康習慣で今年もよい1年になりますように

- ① さごはん 元気な1日スタートだ
- ② がよぼう 準備運動ねんいりに
- ③ るまった背中中はピンとまっすぐに
- ④ しょくじはいつも バランスよく
- ⑤ あらいうがいでウイルスバイバイ
- ⑥ ふろにつかってリラックス
- ⑦ ざめをよくする はやねはやおき
- ⑧ できるかな？けがのあとの応急手当
- ⑨ うこう前のうんちの習慣
- ⑩ んどうで からだも心も強くなる

