

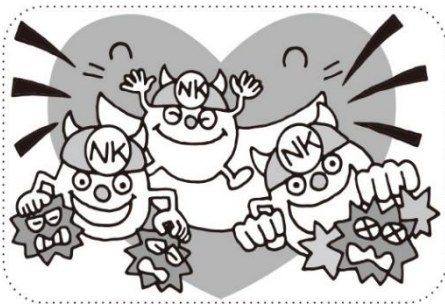
宮城県立石巻支援学校 保健室
令和7年1月8日
裏面も御覧ください

あ
明けましておめでとうございます。みなさんは、どんな冬休みを過ふゆやすごしましたか？
今年も、目もくひょう標むに向かって、いろいろなことにチャレンジができる一年になるといいですね。

笑う門には、「健康」来る！！



★笑いは細胞も活発にする!?



おおさか わら げきじょう しんぞうびょう かんじゃ まんざい
大阪のお笑い劇場で、がんや心臓病の患者さんに漫才や
しんきげき み たくさん わら たらか さいぼう はたら
新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、がんたらかと戦さいぼうう「NK細胞」の働はたらき
を比較する調査を行ったそうです。がんをやっつけるためには、NK
細胞が全く働かないのはもちろん、働はたらき過すぎてもダメなの
が… なんと、実験前に数値が高過ぎた人は下がり、低過ぎた人
は上がるという結果に。たくさん笑ったおかげで、NK細胞の働はたらきが
「ちょうどいい」ラインまで近ちかづ付ついていたそうです。

★ストレスも低下する!?

ていか
大阪で行われた別の実験で、「落語」を聞いた人の「ストレスを
感じる」と出るホルモンの変化を調べたところ、減少している人がた
くさんいたそうです。さらに調べてみると、よく落語を聞いている人や、
いつも声を出して笑っている人の方が、この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。「なんかむしゃくしゃするから、お笑い
番組や動画を見て、すっきりしよう」という人もいるかもしれませんが
が、これは「正解」だったのですね。



★笑う門には福来る!



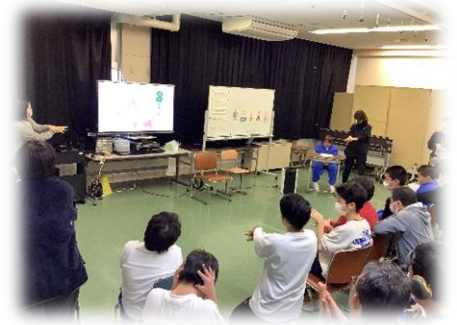
ほかにも、血糖値が下がった、アトピーが良くなった、認知症の
予防にも効果があるのでは？ など、「笑い」に関する良い報告が
たくさんあります。さらに、作り笑いをするだけでも健康に良いのだ
そうです。おもしろいことを見たり聞いたりして、大いに笑える一年
になるといいですね。おもしろいことがないときには、まずは笑顔
を意識してみるだけでもOK。今年はずい、1日1回、鏡に向かって
にっこりする習慣を付けてください。学校でも、笑顔でいればまわ
りの人も声を掛けやすく、コミュニケーションが広がり、「笑いの輪」
が生まれるでしょう。



じどうせいと ようす
【12月の児童生徒の様子②】 ふゆやす まえ ちゅうがくぶしゅうかい ようす
 ~冬休み前、中学部集会の様子~



かんせんしゅう
かぜや感染症を
 よぼう
予防しよう!
 ほけんのおはなし



ちゅうがくぶしゅうかい
 12月23日(月) 中学部集会で、「かぜや感染症を予防しよう」というテーマで、
 かんせんしゅう よぼう
 学習をしました。
 がくしゅう
 せき
 咳やくしゃみでウイルスがどのくらい遠くまで飛ぶかを体験し、マスクや手洗いの方法等について学びました。

かんせんしゅう よぼう かくにん
感染症の予防について確認しよう



マスクで
 ウイルスの侵入を防ごう



かじつ
加湿でウイルスが活動しにくい部屋にしよう



あたたかい **重ね着のポイント**



✓ **肌着を着る**
 肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**
 外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。

すいみん
睡眠で体力を回復させよう



自分でできる感染症
 予防はどれかな?



✓ **2~4枚の重ね着を**
 体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

