ほけんだより

平成30年1月　大道小学校　保健室

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう！

あけまして　おめでとうございます。

2018年、新しい1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！」…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、元気に過ごし、目標を達成するためにも、食事・運動・睡眠のバランスを大切にして、たくましい心と体をつくりましょう！大道小のみなさんが、たくさんのことにチャレンジして、心も体も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、保健室とほけんだよりを、よろしくお願いします。

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。

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。

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。

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、幸せをいっぱいよびこみましょう！

肌着を身につけよう！

肌着には、汗による衣服の汚れを防ぎ、体を清潔に保つ役割があります。また、外気の温度変化から体を守ってくれたり、大切な部分を隠し、守ってくれたりする役割もあります。肌着は、1年を通して身につけましょう！

衣服を調節しよう！

寒さが増していますね。「寒い」と言って保健室へ来る児童がいますが、寒さ、暑さを調節できるように、脱ぎ着のできる上着を持ってきましょう！