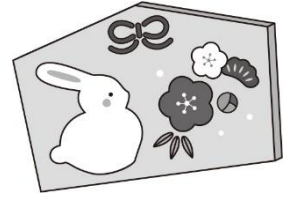


ほけんだより 1月

盛岡となん支援学校 保健室 R5. 1月号

新しい1年がはじまりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



冬休み こんな過ごし方

＊ をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで
学校モードに
チェンジ!

笑う門には福来る

年末年始、テレビではたくさんのお笑い番組が放送されていましたね。笑うと楽しい気分になるだけでなく、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されています。

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができるのです。その他にも、脳が活性化し記憶力がよくなったり、リラクセス効果をもたらすストレスホルモンが減少したりするなど、様々なよい効果があります。面白いことがないから笑っていないという人も、作り笑いをするだけでも健康にいい効果があるそうですよ。

今年はずい、1日1回、鏡に向かってニッコリする習慣をつけてください。学校でも、あなたが笑顔でいれば、コミュニケーションが広がり、「笑いの輪」が生まれると思います。

「笑う門には福来る」。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう！



気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○○

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。