

ほけんだより 1月

平成28年1月 日
奈良女子大学附属小学校 保健室
おうちの人と一緒に読んでね。



2016年、「さる年」がスタートしました。さる年の「さる」は漢字で「猿」ではなく「申」と書き、人々が覚えやすいように動物の名前にあてはめたとされています。一方、同じ読み方で『悪いことができる』など、縁起がよいものとしても考えられているとか。毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などよくないことが『さる』ように新しい1年がスタートしました。健康・安全に気をつけて、今年1年の「めあて」をたてて

たの がつこう せいかつ おく
楽しい学校生活を送りましょう。

身体測定の予定

- 13日(水曜日) 1. 2年生
- 15日(金曜日) 3. 4年生
- 18日(月曜日) 5. 6年生



たいそうふく
体操服を

わす
忘れずに!!

★身長と体重を保健室で測ります。
★頭の上のほうで髪を結んでくると、身長が正しく測れないので気をつけてください。

★2016年 笑う門には福きたる!!

経験のある人も多いと思いますが、大きな声でお腹をかかえるぐらい笑ったあとは不思議と気分がすっきりとし、体があつたまつたように感じます。笑うということは気持ちを前向きに元気にしてくれるだけでなく、私たちの免疫(自分自身の力だけがや



その(1)免疫力アップの鍵…ナチュラルキラー(NK)細胞と“笑い”の関係★

私たちの体に発生しているがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。“笑い”が発端となって作られた“善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるという仕組みになります。



逆

その(2)脳の働きが活性化し、記憶力がアップ!!

その(3)体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経と

いう、2つの自律神経のバランスが整い、体調がよくなる♪

その(4)大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、体のあらゆるところの筋肉を使い、筋力アップ&「内臓の体操」となって便秘予防になる☆

その(5)幸福感をもたらす脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌され、幸せな気分になり痛みを和らげる効果がある☆

1日5回、口を大きく開けて「わはは」と笑ったり、

人と目が合った時にニッコリとほほえんだり、

これが“笑い”を健康に役立てるための処方箋です!!

これが“笑い”を健康に役立てるための処方箋です!!

これが“笑い”を健康に役立てるための処方箋です!!

これが“笑い”を健康に役立てるための処方箋です!!

インフルエンザにノロウイルス...これから注意が必要です。



自分でできる感染予防の『手洗い・うがい・マスクの着用』に、

『あいうべ体操』や『大笑い』をして、規則正しい生活を心がけましょう。

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』

今月の相談室

1月20日(水) 27日(水)

- * 予約していなくても、ドアがあいているときはお話をできます。ご自由にお入りください。
- * 予約していただくと時間を確保することができます。予約は保健室で受け付けます。

