

# 1月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和6年 1月11日 発行

🌸🍡🌸🍷🌸🌿🌸 新年あけましておめでとうございます 🌸🍡🌸🍷🌸🌿🌸

新しい1年が始まりました。厳しい寒さに手を洗うことが億劫になってしまいますが、みんなでこの冬を健康に乗り切るために、しっかり感染症対策を続けていきましょう。今年1年もみなさんが健康で安全に過ごすことができますように。

## 🎀 「笑う門に福来たる」って本当？

「明るく朗らかにいれば幸せがやってくる」という意味のことわざですが、実際「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

### 1) 免疫力アップ

私たちの体には、体内に入るウイルスなどを退治してくれるナチュラルキラー（NK）細胞が50億個もあると言われています。私たちが笑うと、NK細胞が活性化し、体内に入るウイルスなどを次々と攻撃してくれます。そして免疫力が高まり、感染症にかかりにくくなると言われています。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を多く受け取ると、NK細胞の働きが鈍くなり免疫力がダウンしてしまいます。



### 2) 脳の働きが活性化

脳には、新しいことを学ぶときに働く海馬という器官があります。海馬は笑うことで活性化され、記憶力がアップするそうです。また、「笑い」によって脳がリラックスする他、意志や理性をつかさどる脳の部分に流れる血液量が増加して、脳の働きが活発になります。



### 3) 自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があります。笑うことで副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。また笑っている時は、2つの神経がバランス良く働いている状態になります。



このように笑うことにはたくさんの効果があります。しかし、どうしても笑顔でいられないときもありますよね。笑っていなければ!と無理に作り笑いを続けると逆にストレスが溜まってしまいます。そんなときは誰かに気持ちを聞いてもらったり、一人でゆっくりリラックスする時間をとっていいかもしれません。

健康第一!





## 無理なく持久走に取り組むために



1, 2年生は体育の授業で持久走が始まります。自己記録更新や完走など、それぞれの目標を達成するために、また、ケガや体調を崩すことのないようにするためには日頃の生活習慣が大切です。

### 自分の体調と相談しよう！

走る前に体調が万全か確認しましょう。もし、走っている途中でケガをしたり、体調が悪くなったりしたら、無理をせず、近くの先生に申し出ましょう。また、持病がある人は、常備薬の準備も忘れずに！

### 十分な睡眠をとろう！

睡眠は1日の元気の源です。1日7時間程度の睡眠をとるようにしましょう。夜ふかしが習慣になっている人は、まず朝早く起きて、太陽の光を浴びるようにすると夜の寝付きが良くなります。

### 爪を切っておこう！

爪が長いと思わぬケガにつながる可能性があります。特に足の爪が長いと爪が食い込み出血したり、巻き爪を悪化させてしまう人がいます。手と足の爪の長さを確認してみましょう。

### 必ず朝食を食べよう！

朝食も1日の元気の源です。朝食を食べずに走ると、体内のエネルギーが不足して、気分が悪くなったり、フラフラしたりすることがあります。

### 水分補給をしよう！

寒いからといって水分を取らずにいると、体が水分不足で乾いてしまい、風邪をひきやすくなります。

### 準備運動をしっかり行おう！

準備運動をしっかり行くと、“ケガを予防”することができます。また、体温が上がり、血のめぐりが良くなることで、スムーズに運動を始めることができます。走り終わった後も、急に止まらず、5分程度歩いてから休むと、筋肉への負担を軽くすることができ、筋肉痛の予防につながります。

 履き慣れない靴やサイズの合わない靴は足を痛める原因になります。靴の選択も大切です。



## どうして換気が大切なのか？

窓を閉め切ったままにしていると・・・眠たくなる、頭が痛い、体がだるい、頭がぼーっとする、めまいがする、のどが痛い、咳が出るなどの症状が出たことはありませんか？どうして体の不調が現れるのでしょうか。

### ①二酸化炭素が溜まる

みんなの吐く息で、室内の二酸化炭素の量がどんどん増え、体の不調につながり、勉強もはかどりません。

### ②ウイルスが溜まる

空気中に漂う細菌やウイルスが増え、体に入り込むリスクが高まります。

### ③ホコリやダニ・カビが増える

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも・・・。

### 💡換気のポイント💡

換気をするときは常に教室の対角線上の窓を2か所以上開け、休み時間には1分間全開にしましょう。そうすると空気の通りがよくなり、効果的な換気をすることができます。換気をして、授業に集中できる環境を整えましょう。また、寒いときは長袖の下着やタイツ、カーディガンなどを着たり、ウインドブレーカーを羽織ったり、カイロを貼ったりする等、体を冷やさないように自分で工夫するようにしましょう。



### CO<sub>2</sub>センサー(二酸化炭素濃度測定器)って？

CO<sub>2</sub>センサーは、室内の二酸化炭素濃度を測定してくれる機械で、室内環境を整えるのに多く使われます。厚生労働省から出ている指標として二酸化炭素濃度 1000ppm 以下という基準が良好な換気状態であると言われています。二酸化炭素濃度が 1000ppm 以上の状態になっている時が換気のタイミングです。

