

# ほけんだより 1月



2020年のスタートです。何か目標をたてましたか？  
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心です。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます。

## 保健室からのお知らせ

冬休み中に部活動中に負傷して病院へ行った人は、スポーツ振興センターの申請対象になります。

保健室に来てください!



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ———— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

## 冬の健康 そととなか

**3 つの首を温める**  
「首・手首・足首」を温めると効果的に体温が上がります

**2 ね着で体温調節**  
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

**1 時間に1回換気する**  
●閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます  
●ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

**2 がい、手洗い**  
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに洗しましょう

**湿度=50~60% 温度=18~20℃**  
乾燥と寒いの好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

## 換気・元気

閉めきった部屋は…

二酸化炭素

でんや汗のにおい

ウイルスや細菌

などがこもったまま

**だから、換気!**

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

12月から、保健委員会で呼びかけをしています。

休み時間ごとに、教室の窓を開けて、教室内の空気を換気してください。窓のサッシに下記のシールが貼ってあります。

保健委員から

お願い 5分間

休み時間はここまで窓を開けよう!