

ほけんだより 1月号

R5年度
石井中学校
保健室より

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためにも、健康な心と体が必要です！今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしていきましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になりますよう保健室から応援しています！



☆ **スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード** ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆
☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

☆ スイッチ/① ☆ 早起き 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	☆ スイッチ/② ☆ 朝ごはん 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	☆ スイッチ/③ ☆ 運動 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。
--	---	---

☆ 《日本学校保健研修社 健より》 ☆

まだまだ続けよう！感染症対策！



(学級でお知らせをしている様子)

12月中旬、保体委員さんから感染症対策についてお知らせをしました。

昨年末に引き続き、1～3月もインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなる時期です。保体委員さんからのアドバイスを思い出し、感染症対策を続けていきましょう！まずは、規則正しい生活を心がけ、体の免疫力を上げていきましょう！

笑う門には福来る♪



みんな知ってる？笑顔の効果



クイズ



赤ちゃん…約400回
大人…約15回
これ、なんの数字？

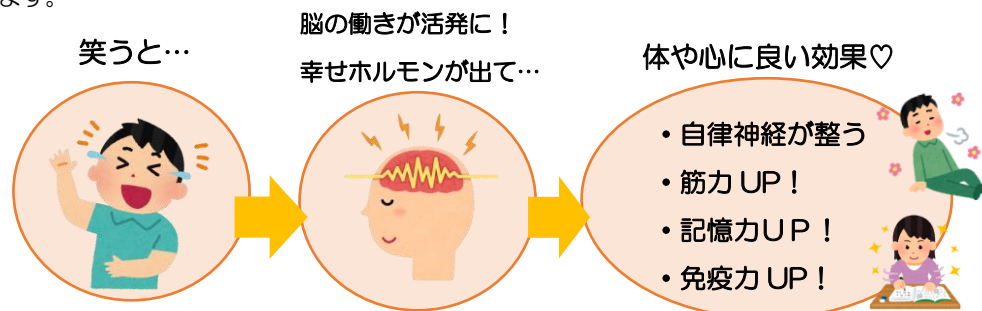
答えは

ほけんだよりの右下！



「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？このことわざのとおり、笑いは私たちにたくさんの福をもたらしてくれるのです！

笑うと、脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「幸せホルモン」とも呼ばれ、自律神経が整ったり、免疫力が上がったりと、体や心にいい影響を与えてくれます。反対に、不足すると、ストレスを感じやすくなったり、頭痛などの体の不調につながったりするとも言われています。



お笑い番組やアニメを観て大笑いするのもいい方法です！なかなかうまく笑えない人は、口元をきゅっと上げるだけでもOK！1日1回でも多く笑って、脳からたくさん幸せホルモンを出していきましょう♪

保護者のみなさまへ

12月中旬より、「欠席遅刻システム」の項目に、新たに「発熱日」という欄を設定しています。発熱日は、インフルエンザやコロナウイルス等の感染症にかかった際、出席停止の日数を決定するために必要な情報です。必ず、記入していただきますようご協力をお願いいたします。

答え

“1日に笑う回数”
あなたは1日何回
笑ってる？

