



明けましておめでとうございます🎉3学期が始まりましたね！みなさん、新年の抱負は決めましたか？2022年がみなさんにとって、健康で実り多い1年になりますように…保健室から応援しています！



## 「笑う門には福来たる」

「笑う門には福来たる」とは「笑いが絶えない、明るい家庭には、幸運がやってくる」という意味のことわざです。みなさんは1日にどのくらい笑っていますか？（“微笑む”だけではなく“ははは”と声を出した笑い）

以前「健康的な免疫力アップ」で紹介したように「笑いには体の“免疫力をアップ”させる効果」があります。また、その他にも、笑いには色々な“効果”がありますので、その一部を紹介します！

笑いのパワーで今年1年笑って元気に過ごしてくださいね☺

### ☆ 笑うだけで「カロリー」を消費する

最近、思いっきり笑いましたか？思いっきり笑うとお腹が痛くなるように、笑うと腹筋を使います。そのため、10分間軽く笑うと約10kcal消費します。また、思いっきり笑うと約30~40kcalもカロリーを消費できます。なかなか運動が…という人は、お笑い番組を見ながらでも笑ってみてくださいね☺

### ☆ 笑うと「ストレス」が緩和する

笑うと副交感神経機能がUPし、脳がリラックスします。心から面白くて笑っていると、嫌なことも忘れちゃいますよね♪何気ないことでも嫌な気分の際は笑って、気持ちを切り替えてストレス緩和してくださいね☺

### ☆ 笑ってリラックスして「集中力」を高める

集中するには、リラックスが必要です。笑いは、自律神経に働きかけ、副交感神経機能をUPし、脳がリラックスするんですね？脳がリラックスするということは、集中力を高めることにも貢献することになります。普段は、ニコニコ笑って、勉強や部活の時は集中して頑張ってくださいね☺

ちなみに・・・

### ☆ “ニセ笑い”に脳はまんまとだまされる

ストレス緩和などの「笑い」の基準は、「声に出して笑う」です。少しおかしいと思われそうですが、落ち込んだ時は形だけでも笑顔をつくり、声を出して笑ってみましょう。そんな形だけのニセ笑いでも、脳は笑っていると勘違いして、リラックス作用が強くなります。

### ☆ 笑いは“習慣化”することが大切

笑いは自然に出るものと思われがちですが、実は習慣の影響も大きいのです。笑うときに働く大頬骨筋（通称「笑い筋」）は使わないと動かなくなってしまうので、積極的に「笑い筋」を動かして、笑うことを習慣化しておくことが、笑いのパワーをたくさんもらうための一歩になります☆

勉強や部活…何を頑張るにしても心身の健康は欠かせないことを忘れないでね☆



## 受験生のみなさんへ

### ❁ 睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかもしれません。  
ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎ 体の免疫力もアップします。

### ❁ 夜型→朝型の生活を維持

試験が始まるのは朝です。  
朝から脳がしっかりと働くように生活のサイクルを朝型に習慣づけておきましょう！

### ❁ 3食きちんと食べる

脳の働きを良くするには、**栄養補給**が大切です。(特に朝は、脳に栄養分がありません)  
また、3食バランス良く食べて、体の**免疫力**と受験への**体力**をつけておきましょう！

### ❁ しんどい時は休もう

無理をして長引いたら大変です。  
「体調が悪いな」と思ったら、早めに体を休めましょう。

### ❁ マスクの着用、手洗い、3密を避けるなどの原則を守る

試験までに感染症や風邪にかかってしまわないよう、感染対策はしっかりとしてください♪  
ちなみに“手洗い”は手指消毒より“石けんによる手洗い”をオススメします！

Fight !



## 暖かい服装をして 寒さを乗り切ろう！！

### ① 重ね着をしよう

#### 1枚目のインナーの point

- 伸縮性があって肌に密着する
- 汗を吸って湿気を逃してくれる
- 体温から出る熱を保温してくれる

#### 2枚目のインナーの point

- 血行が悪くならないように、肌着との間に若干の隙間ができるサイズ
- 綿やウールなどの素材で裏起毛などであれば、なお良い◎

#### 3枚目の point

- 空気をたくさん含める素材
- ニット素材
- スウェット素材
- フリース素材 を選ぶ

### ② 3つの首を温めよう

首…マフラーやストールを首に巻く 手首…手袋着用や手をグーパーグーパーさせて血行促進  
足首…足首まである靴下を着用し、ひざ掛けを使う

### ③ カイロは“ココ！”に貼ろう

足先が冷たい→“足首（くるぶし）” 手先が冷たい→“背中の首の付け根” 全身→“お腹”

学校が休みの日も  
忘れずに！

## 健康観察について

毎朝7時に配信される Classi「健康観察アンケート」で、昨晚と今朝の検温・風邪症状のチェックをして報告してください。可能であれば、検温アプリ等を活用して、自分でも記録に残すようにしてくださいね！（Classiの不具合等で報告できない場合は、記録用紙を渡すので、各自で保健室へ申し出てください。）

- ❁ 発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❁ かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❁ 健康観察の記録は、医療機関を受診する際に経過をみるできるので、大切に保存しておきましょう。