

# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっし  
よに読みましょう。

児童数

平成30年1月9日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

ふゆやす 冬休みは、おうちの人と一緒に心も体もゆっくりできたでしょうか？

まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザに負けないよ  
うに、かぜ予防をしっかりしましょう。

えがお 笑顔いっぱいあふれる1年になりますように...



て  
あ  
ら  
い  
・  
う  
が  
い  
を  
し  
ま  
う

## ほけん行事

11日(木)	身体測定	低学年	12日(金)	身体測定	中学年
15日(月)	身体測定	高学年・コスモス			



ふゆ じき 冬の時期  
とくに気を付け  
たいこと

だんぼう しつない くうき かんそう  
暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイ  
ルスが活発になる環境になってしまいま  
す。次のことを意識して取り組むようにしま  
しょう。

てあらい 手洗いで  
ていねいな ウイルスを洗い流す



うがい でかぜの  
ウイルスを追い出す



くうき 空気  
の入れ替えを  
こまめにする



## 保護者の皆様

- おうちの人による『登校前の健康観察』をお願いいたします。  
平熱より1度以上高いときは、ご家庭で様子を見るようお願いいたします。また、学校で急に体調を崩すこともありますので、連絡先に変更がある場合は、必ず担任を通してお知らせくださいますようお願いいたします。
- インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。(登校届は、ホームページからもダウンロードできます。)

# 1月のほけん目標

# かぜよぼう 風邪を予防しよう



## 「笑って笑って」かぜ予防

笑う門には福が来る!

「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがありますか？ いつもニコニコしていて、笑っている人の家には、自然にいいことがめぐってくる — という事です。最近では、「笑うこと」によって、病気を治す力が高まり、ますます健康になるということがわかってきたので、いろいろな場所で「笑い療法」をとりいれています。

### じりつしんけい 自律神経の

### バランスが整う

笑うことで、体を緊張させる神経とリラックスさせる神経のスイッチが切り替わり、自律神経のバランスが整う。



### けっこうそくしん 血行促進

思い切り笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取りこまれて、血の巡りがよくなる。

### きんりょく 筋力アップ

大笑いするとおなかやほおが痛くなるように、腹筋表情筋などをよく動かすので1日100回の笑いは15分間のエアロビクスと同じくらいの効果がある運動とも言われている。

### のう はたら 脳の働きが げんき 元気になる

笑うと脳の「海馬」の容量が増えて記憶力がアップ!また、脳波の中のアルファー波が増えてリラックスする。

### こうふくかん 幸福感

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される。この物質は、幸福感をもたらすといわれている。

### ガンも

### よぼう 予防する

ガン細胞をこわすNK細胞が増える。

作り笑いでも大丈夫!!

### めんえききのう 免疫機能の1つ「NK細胞」を元気にする7つのポイント

- 1 7~8時間の睡眠をとる。
- 2 心も体も大きなストレスや疲労を避ける。
- 3 なんとなく嫌な気持ちが続く場合は、早めに誰かに相談する。
- 4 適度な運動を、毎日または少なくとも週3回は続ける。
- 5 自分の好きなことを見つけて熱中する。
- 6 とくにおもしろいことがなくても、笑顔をおこころがける。

ことしねん 今年1年、いっぱい笑って、心も体も健康に過ごしましょう。