



平成25年1月18日
練馬区立大泉北中学校
校長 金子俊成
養護教諭 聞間 未歩

明けましておめでとうございます！新しい年が始まりましたが、皆さんは今年をどんな年にしたいですか？勉強をがんばりたい、部活をがんばりたいなど、いろいろとあると思いますが、すべての基本は健康であることです！健康でないとがんばりたいことに対してエネルギーを注ぐことが難しくなります。今年も早寝・早起き・朝ごはん（規則正しい3度の食事）を合い言葉に健康に過ごしましょう！！

咳エチケットできていますか？

風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎などはすべてウイルスに感染することでおこります。ウイルスは目に見えませんが、咳やくしゃみなどをしたときに皆さんが思っている以上に遠くまで飛びます！**咳をしたときには2～3m、くしゃみをしたときは5m程飛ぶ**とされています。咳やくしゃみの症状があるとき、まわりの人にウイルスを飛ばさないよう手やハンカチで口元をおさえたり、マスクを着用することを咳エチケットと言います。皆さんは咳エチケットができていますか？これからインフルエンザが本格的に流行する時期に入ります。咳エチケットを意識して、自分のことも周りの人のことも大切に思いやれる行動をとれるといいですね☆



笑う「顔」には福来たる♪

皆さんは「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがあると思いますが、たくさん笑い、笑顔でいると免疫力（病気に打ち勝つ力）がアップし、健康が増進されることが医学的に証明されています！

笑うときには複式呼吸になり、たくさん酸素を取り込み、二酸化炭素を排出するため元気になるそうです。また、笑うことでがん細胞を攻撃するリンパ球の一種であるNK（ナチュラル・キラー）細胞が活性化したり、体が元気になるようなホルモン、生理活性物質をつくる遺伝子のスイッチがオンになることなどが実験で証明されているそうです。実際に、落語でリウマチが改善された（1996年日本医科大学 吉野慎一名誉教授）、糖尿病患者に漫才を聞かせて血糖値を改善させた（2003年 筑波大学 村上和雄名誉教授）というデータがあります。（心の健康ニュース 2013年1月8日号 日本笑い学会副会長 昇 幹夫 先生の記事を参考、引用）

3年生の皆さんはこれから進路決定までに、つらい、苦しいと思うこともあると思いますが、そんなときこそ笑顔で乗り切ってください。面接でも笑顔を忘れずに！きっと福が舞い込んでくると思います☆