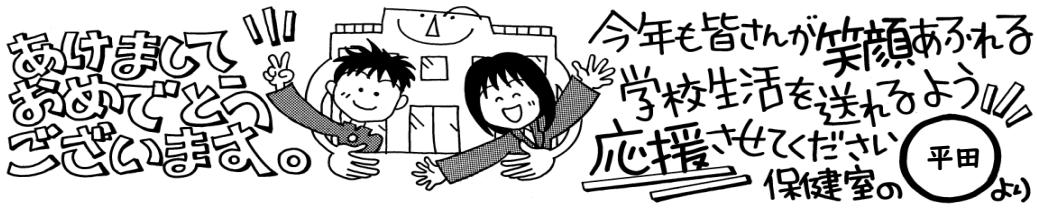




令和7年1月8日  
杉並区立杉森中学校  
保健室 No.11



2025年、そして3学期がスタートしました。新しい年の始まりを、みなさんはどのように過ごしましたか？ 今年の干支「巳」には、「復活と成功」「実を結ぶ」いう意味があるそうです。これまで目標に向けて準備してきたことが、実る年となりますよう願っています。

さて、「一年の計は元旦にあり」。今年も心身ともに『①いおん』に過ごせるよう、ぜひ健康目標も立ててみてください。令和7年もみなさん一人一人が、夢や目標に向かって心も体も元気に歩んでいけるよう、『②りょくながら』もサポートしていきます。今年も保健室をよろしくお願ひします！

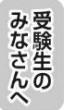
一月の保健目標  
感染症の予防と  
環境整備に努めよう



## お正月モード➡️学校モード



○ 本番に向けて  
体調管理も  
しっかりと！ ○



○ 荷物の整理  
●栄養バランスの  
よい食事を  
●睡眠不足に  
注意  
●体を動かして  
気分転換を

### 身体の「末端」の冷え



家族や友人に手足に触れても  
らい、相手が「冷たい」と感じる  
うであれば、冷え性の可能性が  
あります。

## 1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定めされました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



※裏面あり。

# 『笑う“顔”には福来る』



「笑う門には福来る」ということわざがあるように、みなさんも笑って心が軽くなったという経験があると思います。実際、人の心と体はつながっており、笑うことでの免疫力を高めます。この時期になるとマスクを着用している人もたくさんいますが、マスクの下は笑顔で過ごしたいものです。今年もたくさん笑って、心も体も元気に過ごしましょう！

笑顔×笑顔=楽しさ100倍！



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう！

～笑いの効果～ 日本笑い学会より

## 「笑いは、どんな効果をもたらしますか？」

笑うことは息を吐き出すことです。笑うことで腹式呼吸が自然とできます。赤ちゃんが大声で泣くことも腹式呼吸で、他にも声楽家や観客の前で生でお芝居をする俳優さんも皆、腹式呼吸を練習します。私たちが普段行っている胸式呼吸に比べ、腹式呼吸は1分間の呼吸量が5～6倍にも達し、その分たくさんの酸素を体に取り込み、二酸化炭素を吐き出しますので心身によいのです。また、がん細胞を攻撃するリンパ球の一種、NK(ナチュラル・キラー)細胞を活性化します。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が実験で証明されています。

心から楽しい、面白いと思ったときに出る笑いは、お互いの心身をプラスのエネルギーで包み込みます。自分が面白いことを言って他人に笑ってもらうことで快感になり元気になる、それが笑いの効果です。

## 「他人が笑っていると、自分も笑顔になってしまうのはなぜでしょうか？」

ヒトの脳の中には「ミラー・ニューロン」（鏡の神経細胞・脳科学の世界で20世紀最大の発見とまで言われています。）があります。「あくびがうつる」という経験をしたことがある人はいませんか？ また、相手がむずかしい顔をしていると、こちらもむずかしい顔になりますし、こちらが笑顔で対応すると相手も笑顔になります。自分の顔は自分のものですが、自分では見ることができません。顔はひと様に見ていただくためにあるのです。“いい顔をつくる”ことを一生の修行としていきたいものです。

ちゃんと鼻呼吸していますか？

### 鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

### 口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまい、感染症にもかかりやすい！



学校は始まったけれど…



身長も伸びるかも？！

布団から出たくない！  
そんな朝は…



布団の中でストレッチ♪



カラダが温まって、出やすくなりますよ～

## ～保健室からのお知らせ～

- 冬休み中、部活動等のけがで医療機関を受診し、災害給付金を申請する方は保健室へお知らせください。
- 定期健康診断の疾病治療が終わった人は、受診報告書を提出してください。