

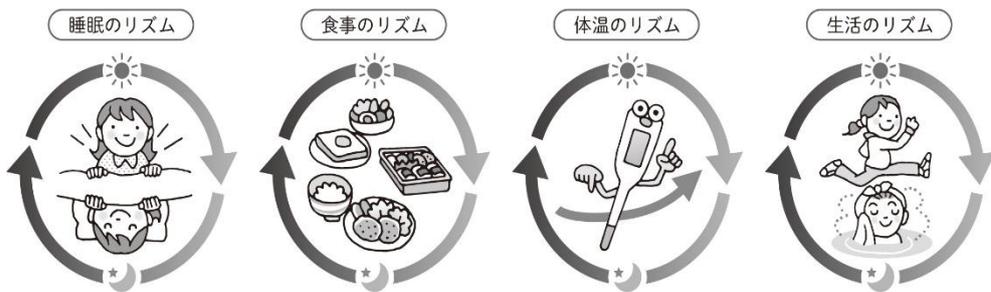
ほけんだより 2月号

令和4年2月1日(火)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 深瀬絢子



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があります。また、脳の働きが活性化され記憶力が上がったり、血行を促進したり、自律神経のバランスを整えてくれるなど、体に様々な良い効果をもたらすと言われています。笑える番組を観てひとりで笑うもよし！友達と楽しく笑いあうもよし！笑顔であられる月にしましょう😊

からだをめぐり いろいろなリズム



リズムがおかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になる

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



～保健室より～

いよいよ3月の合唱コンクールが迫ってきました。もうじき歌の練習が本格化してくると思います。合唱は、みなさん自身の体が楽器になります。のどを痛める前に、ケアの方法を知って実践してみてください！

①冷たいものや辛いものは避けよう

のどを刺激する食べ物は避けましょう。

②のどを温めよう

常温や温かい飲み物を飲んだり、マフラーやネックウォーマーをしたりしてのどを温めましょう。

③うがいを習慣化しよう

外でついた菌をやっつけたり、疲れたのどを回復させたり、感染症対策にもなります。

当日、みなさんの素敵な歌声を楽しみにしています♪

花粉症 早めの対策が

オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！

