



## 新年を迎えました！



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。今年の十二支は辰（タツ）。辰年は新たな始まりや、チャンス之年とされています。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。辰（龍）は、天へ向かって高く昇ります。上昇するものの象徴です。皆さんにとって飛躍の1年になるよう、保健室からも応援しています。

また、勉強や部活動で忙しい日々を送っている人も多いと思いますが、今のクラスのメンバーがそろって勉強できるのもあと少しですね。たまには息抜きもしつつ、先生や友達と笑いあって過ごすひとときも大切に下さいね。

### 笑う門には福来る

“笑う門には福来る（わらうかどにはふくきたる）”ということわざを知っていますか？このことわざは、いつもニコニコ笑顔でいると自然と幸福はやってくる、という意味で用いられます。本当に笑うだけで幸せになれるの？と、信じられない人もいるかもしれませんが、しかし、“笑う門には福来る”には科学的根拠が存在します！

### 笑顔の効果

#### 《笑顔と病気》

笑うことで、免疫細胞であるNK細胞が活性化されるため、免疫力の向上につながります。また、笑うとエンドルフィンというホルモンが分泌されるため、痛みを和らげる効果があるともいわれています。

#### 《笑顔とストレス》

笑うことで自律神経が安定し、心がリラックスした状態になります。また、自律神経が安定すると、血行が促されたり、筋肉の緊張がほぐれたりなど体もリラックス状態に！

#### 《笑顔の相乗効果》

優しい、楽しい、素直な笑顔を向けられると、自然とこちらの表情もゆるみませんか？そんなとき、心の中は、なんとなくあたたかくて、丸い気持ちになっているように感じます。このように、笑顔を向けられた人にも効果があり、そこから人間関係が広がっていくかもしれませんね。

#### 《笑顔で心晴れやか》

顔の表情には、感情に影響をあたえるといわれています。悲しいことがあった時は、作り笑いでいいので口の端をあげて笑ってみてください。どんな笑いであれ、良い影響を与えてくれると思いますよ。

今年も、苦しいことや、壁に付き当たることがあると思いますが、そんな時こそ笑顔で乗り切っていきたいですね。



# 寒くても換気しよう



換気をしないと…

## 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



## 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



## アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは・・・**空気の流れ**～風の入り口と出口を作ることが大切～

☆教室の対角線上の2ヶ所以上の窓やドアを開ける。

☆窓は全開にしなくても10cm程度開けるだけでも効果的！

⇒ポイントをおさえて換気を行えば、短時間でも効果“大”

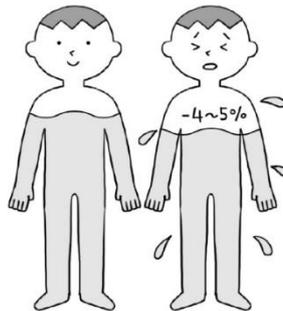
寒いからと閉めきるのは×！こまめに新鮮な空気を取り入れましょう！



## 冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。



津幡高校でも…

12月は喉の不調を訴える生徒が多かったです。喉が乾燥すると、風邪などのウイルスが感染しやすくなってしまいます。

水分をこまめにとって喉も体も潤して、感染症予防・脱水予防に努めましょう。

## 受診勧告再発行。3年生は今のうちに受診を！！

12月の保護者懇談の際に、対象者へ視力や歯科などの受診勧告を改めてお渡ししています。受診の予定は立ったでしょうか。視力の低下や虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さんは、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう。