



# 保健だより

NO. 10

令和8年1月8日  
鶴来中学校保健室

## 笑う門には『健康』来る

新年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。そして新学期スタートです。疲れやすい時期ですが、早めに布団に入り生活リズムを整えましょう。

さて、「笑う門には福来る」ということわざは知っていますか。実は笑うことには、医学的に多くの効果があると言われています。

今年も『わっはっはー』『にこにこ』と笑顔で過ごす時間を増やしてみよう！



その1

その2

その3

その4

免疫機能が活性化！

ストレスを軽減！

脳の働きが活性化！

作り笑いも大切♡



ウイルスを撃退する NK 細胞を元気にします



ストレスホルモンの分泌をおさえてくれます



脳への血流が増えて記憶力も高まります



笑顔になるだけで、顔や脳への血流がup！ 気が付くと気持ちも明るくなっています

## 寒いけれど☺笑顔で換気☺換気で元気☺

2限後に流れる音楽に合わせて、教室の換気はできていますか？

教室が冷えるので窓を開けるのは、なかなか勇気のいることです。12月の保健委員の活動では、チェックシートを用いて換気の実施率をあげようと取り組みました。

保健室前の廊下からA棟のみんなの教室がよく見えるので、みんなが換気を頑張っているかなあと眺めています。換気をしている生徒と目が合うと『換気がんばっていてエライよー、オッケー』と心の中で叫び、両手で丸のジェスチャーします。

3年のある教室は、換気が定着し毎日窓が開きます。そして窓際にいるみんなが、こちらを見てニコニコと手を振ってくれたり、両手で丸のジェスチャーをしてくれたり。空気はひんやり冷たいですが、こんなやりとりにはっこり心が温まります。



# 冬に多い皮ふトラブルに注意！

冬は乾燥や冷えなどで皮ふの健康が損なわれ、角質層のバリア機能などが低下しやすく、皮ふトラブルがおきやすくなります。

あかぎれ

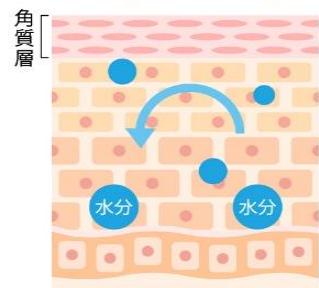


乾燥肌



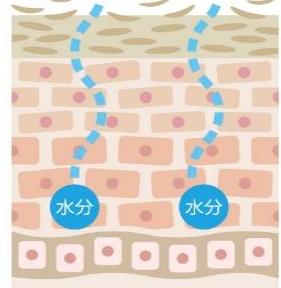
健康な肌

潤い



乾燥肌

水分蒸発



お湯は皮脂\*を落としすぎてしまいます。

\*皮脂：皮ふの潤いを保っている天然の油分

## 肌の乾燥を防ぐポイント

### 手洗いのとき

- ・水かぬるま湯で洗い、しっかりと水分をふき取ろう。
- ・ハンドクリームで保湿も効果的です。
- ・手指の消毒もしたい場合は

手洗い



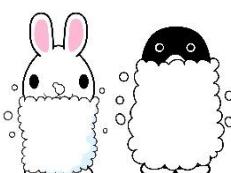
手指の消毒



ハンドクリームの順で！

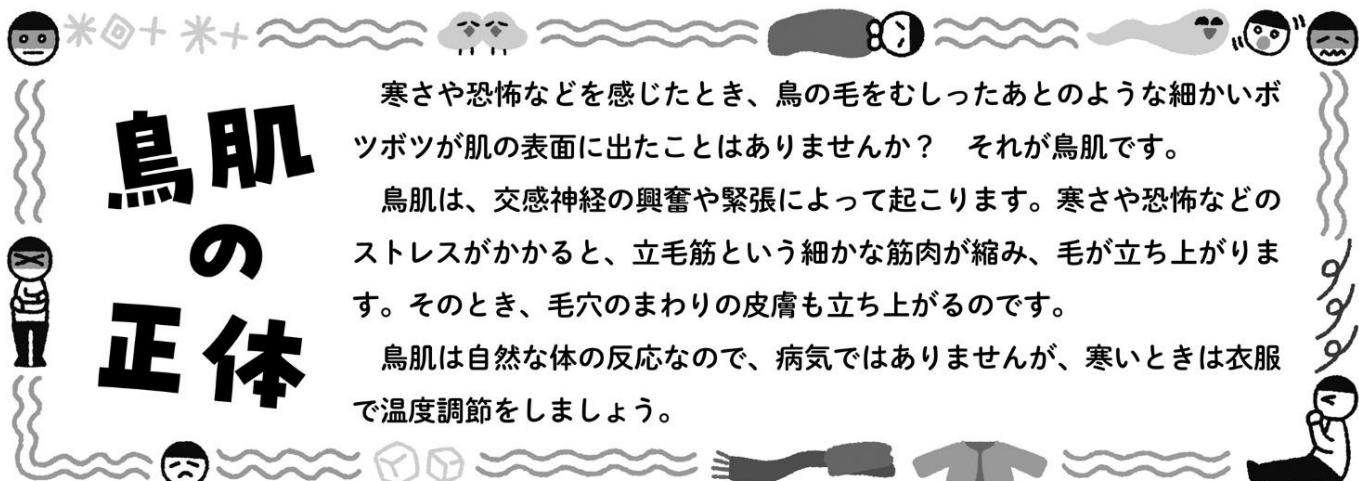
### 入浴のとき

- ・石けんをしっかり泡立て、泡で優しく洗おう。
- ・硬いボディータオルでごしごし洗いは禁物。やわらかい素材のボディータオルを使用しよう。



### 運動のとき

- ・手への刺激が多い球技では、キャッチやパスを行う際に手の皮脂が奪われます。メニューによっては、手袋の使用もひとつです。
- ・運動前後に、保湿も心がけよう。



寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあとのような細かいボツボツが肌の表面に出たことはありませんか？ それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がりります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

