



令和5年 1月13日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

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。冬休みは、ゆっくりと過ごすことはできましたか。みなさんの新しい1年が、健康でステキな1年になることを願っています。

空気が乾燥する冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行がいよいよ本番となる季節です。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいをして、元気に冬を乗り越えましょう。

学校モードに切り替える **ホップ** **ステップ** **ジャンプ**



ホップ まずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ステップ ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスのよい食事と、適度な運動を意識しよう。

ジャンプ! 学校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

ことし 今年の目標

元気のアドバイスをお届けしよう!

困っているしゅんせんに合うアドバイスを線ですなう。

時間がなくて…
朝ごはんをぬいてしまおう

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

つい **食べすぎてしまおう**

いつもより10分早く起きてみよう

やすみの日は
遅くまで寝てしまおう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

ゲームをすると
長い時間続けてしまおう

お風呂でゆっくり温まろう

体が
冷えてしまおう

ひと口30回かんでいるかな？

「笑い」の効果 笑う門には「健康」来る！

笑えば楽しい気分になるだけでなく、なんと健康にもよい効果が！たくさんの実験で実証されている「笑いのヒミツ」を紹介します。

笑いの効果で病気が治る?!

古くから「笑い」に関することわざや格言はたくさんあります。テレビやインターネットでもお笑い番組はあふれています。なぜでしょう？それは「笑い」には健康にプラスの効果がたくさんあるから…かもしれません。今回はその効果を紹介します。

治る確率500分の1の難病を克服！

アメリカのノーマン・カズンズさんは治る確率500分の1という強直性脊椎炎という難病にかかってしまいました。発熱と激しい体の痛み、脊椎の硬直で体が動かしにくくなる病気。しかし「不快な気持ち、マイナスな感情を抱くことは心や体によくない」と本で読んだことを思い出し、日々の生活に「笑い」取り入れたところ、症状は改善し、わずか数か月後には仕事に戻ることができまで回復しました。



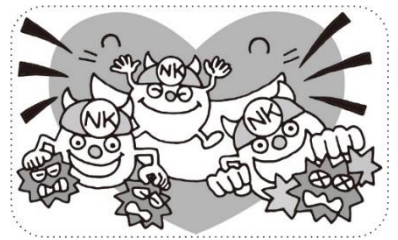
笑いは細胞も活発にする?!

カズンズさんが行ったのは、ユーモア本を読んだり、お笑い番組・映画などを見たりして、毎日10分間ほど大笑いするというもの。すると、激しい体の痛みが和らぎ、ぐっすり眠れるようになりました。病院の治療と一緒にこれを続けた結果、数か月で仕事に復帰することができました。

ガンをやっつける細胞が活性化！

日本で行われた実験の話。大阪のお笑い劇場で、ガンや心臓病の患者さんに、漫才や新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、ガンと戦う「NK細胞」の働きを調べました。

NK細胞は全く働かなくても、働きすぎてもダメ…。実験前に数値が高すぎた人は低くなり、低すぎた人は高くなるという結果に。たくさん笑うことで、NK細胞の働きがちょうどいいところまで近づいたとわかりました。



ストレスも低下する?!

歌を歌ったり、聴いたり、趣味を楽しむことも、NK細胞を「ちょうどいい働き」に近づけるそうです。

ストレスホルモンが減少！

大阪で行われた実験。「落語」を聞いている人の「ストレスを感じると出るホルモン」の変化を調べたところ、落語を聞いた後に、このホルモンが減っている人がたくさんいました。さらに調べてみるとよく落語を聞いている人や、いつも声をだして笑っている人の方が、このホルモンの減り方が大きかったそうです。つまり、普段の生活の中でよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいと言えます。



笑う門には福来る

このほかにも、血糖値が下がった、アトピーがよくなった、認知症の予防にも効果があるのでは？など「笑い」に関するいい報告がたくさんあります。もう一つわかっていることが、笑顔を作るだけでも健康にはいい！ということ。今年はずいぶん、1日1回鏡に向かって笑顔を作る習慣をつけてください。学校でも、あなたが笑顔でいれば、周りの人もニコニコ「笑いの輪」が広がります。



「笑う門には福来る」。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう！