



新しい年の始まりは 新しい夢の始まり

1年の始まりは、「今年こそ〇〇したい!!」「こんな年になるといいな」と、色々な願いを思い描くときです。将来の土台を築く時期を過ごしているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。3年後、5年後、10年後の自分の姿を思い浮かべ、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねているうちに「なりたい自分」が「今の自分」になっているかもしれません。月日の流れはあっという間です。今できることを積極的にチャレンジしたいですね。



さて、健康に夢を叶える方法の一つに「たくさん笑うこと」が効果的と言われています。ただし、無理に笑顔をつくることはお勧めしません。疲れた時や心が落ち込んでいる時はそのままの自分を受け入れゆっくと休んでください。ただ時々「笑う」ために、自分の好きなことや楽しいことを思い出したり、行動したりすることで、楽になることも覚えておいてもらえると嬉しいです。自分にとっての「癒し」が何かをわかっていると良いですね。

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ——— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
——— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

うまくいかないことが続いていたり、一人で乗り越えるには辛いと感じるときには保健室に相談へ来てください。微力ではありますが、困難を乗り越える方法を一緒に考えることはできますので、限界になる前に気持ちを吐き出しに利用してくださいね。

噂の検証もかねて再確認!

まだ注意! かぜ インフルエンザ



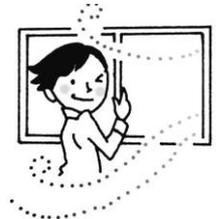
うがいは喉の粘膜についたウイルスや細菌を洗い流す効果があります。そして手洗いは手についたウイルスや細菌を洗い流し、体内に入れない役割をもっています。感染症予防において基礎基本ですよ。さて手を洗った後、持参したハンカチやタオルで拭いていますか？

トイレトペーパーをハンドタオル代わりに使用している人がいるという噂が保健室に入ってきています…。
まさかそんなことはないですよね…？



マスクには咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散ることを防ぎ、かつ自分の吐く息によって喉を保湿する効果もあります。鼻・口（喉）・顎を隙間なくしっかり覆うように装着しましょう。また、外すときにはマスクの表面ではなく、紐のところを持つように心がけましょう。

保健室でマスクがもらえると思っている人がいるようですが、あくまでも緊急時においての貸し出しです。借りたままになっている人はいませんか？



寒いからといって教室内の換気を怠っていませんか？
感染症の流行や蔓延を防ぐためには、皆さんの協力が必要です。短時間で構いませんので、毎放課の換気にご協力ください。

Q. 低体温は・・・なぜ起こる？どう治す？

体温のしくみと働き



体温は、脳の中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、身体を守っています。

★低体温とは？★

普通の体温（平熱）が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。



体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ↓
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ↓
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ↓
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



体温を測っている時は、体温計を見ないことが POINT !!

低体温の原因と影響

夜型の生活をしている人は、体温リズムが数時間後ろへとずれています。そのため、眠っている時の低い体温で起こされて活動を始めなければならないので、脳や身体が目覚めず、十分に力を発揮することができません。逆に夜は体温が下がらないため、なかなか寝付けず、眠りも浅いという悪循環になります。それらのリズムが崩れると、心や身体に様々な症状となってあらわれてきます。



胃が痛む



頭痛



ストレスが溜まる

やがて、こんな症状につながっていきます。



不安



無気力



イライラ



いつも眠たい



いつもだるい



反応がにぶい



うつ状態



集中力の低下

低体温の改善方法

夜型の生活から、朝方の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、イキイキとした元気な毎日をつくります。

★生活リズムを改善すれば、体温も改善します★

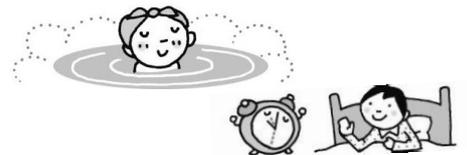
- 【朝】・朝、光を浴びる
・朝食をとる



- 【昼】・活動的に過ごす
・寒くても外に出る



- 【夜】・お風呂で身体を温める
・睡眠環境を整える



体温 up の利点

低体温でいることは心身の健康に支障をきたすことは上の部分を読むとわかるかと思いますが、低体温が改善することで、血液や自律神経の巡りが良くなり右のような利点をもたらします。



↑ 身体活動量アップ ↑



↑ 集中力アップ ↑



↑ やる気アップ ↑