

ほけんだより 1月

九度山中学校
保健室
令和7年1月10日

みなさんは、今年の目標を立てましたか？ 目標を立てた人は、集会で聞いた「全力・継続・不屈」を心がけ目標に向けて努力しましょう。目標を達成するには、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年ケガや病気・事故に気を付けて過ごしましょう。まだまだ寒い日が続きますが防寒対策をして、体温調節をしながら元気に過ごせるよう自己管理能力を身に付けていきましょう。九度山中学校の皆さんが毎日、元気で充実した日々になるように、応援しています！

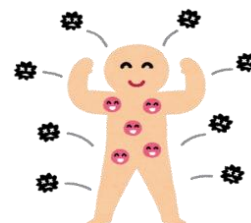


「笑う門には福来たる」といいますが、笑うことで様々な効果があります。落語を聞いた後に痛みが軽減したという報告もあります。笑うことで、一緒に「健康」も来てくれます。皆さんも今年1年、ニコニコ笑顔で過ごしましょう！

笑うことの効果を紹介します

1. 体の免疫力がアップする

笑うことでNK細胞（体に悪い影響を及ぼす細菌を退治する細胞）が活性化し、体の免疫力がアップする。



2. 脳の働きが活性化する

笑うことで脳が活性化され、記憶力がアップする。（笑い＝ぼけ防止、笑っている人は認知症になりにくい）



3. 筋力がアップする

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増える、いわば“内臓の体操”状態になる。カロリーの消費量が多くなるとともに、筋力を鍛えたり、肌の老化を防いだりすることにもつながります。



4. 幸福感を味わう

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される。この物質が心に幸福感をもたらす。笑うことで生活が前向きになり喜びも増します。



2025年
巳年
ぐつすり眠って元
氣な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



健康目標を立てよう

去年は、風邪などの病気やケガをしませんでしたか？

1年間、健康で過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための新年の目標を立ててみましょう！保健委員さんの健康目標を紹介します。



1年 風邪を引かないようにしよう！

（風邪予防のための、手洗い・うがい・換気をする）



2年 日が変わる前に寝る！ゲームや電話は、ほどほどに

（規則正しい生活習慣を身に付けよう！）



3年 水分補給をしっかりとる！

（喉が渇く前に水分補給。引き続き「感染対策」を続ける）