

# ほけんたより 1月

九度山中学校  
保健室  
令和8年1月13日



寒い日が続き、朝夕の冷え込みや空気の乾燥で体調をくずしやすい時期です。午（うま）年は、「元気に進む」「力強く前へ進む」年とも言われています。寒さに負けそうなときは、「ひひーん！」と元気よく走る馬を思い浮かべてみましょう。毎日を気持ちよく走り続けるためにも、手洗い・うがい、十分な睡眠、重ね着での体温調節などを心がけ、元気に過ごせるよう努力しましょう。

九度山中学校の皆さん、午年の勢いにのって、毎日を元気に、そして安心して過ごし、充実した学校生活を送れるよう、保健室から応援しています。身体や心のことで気になることがあれば、いつでも相談に来てくださいね。



## 笑う門には福来る

「笑う門には福来る」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！

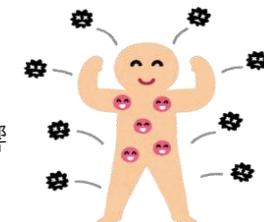
### 笑うことの効果を紹介します

**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幸せホルモンが分泌される。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。



朝型生活にはデメリットがたくさんあります。

**本番に強い自分になろう**

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

**免疫力ダウン**

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

**記憶力ダウン**

記憶は寝ている間に整理されますが、睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

**集中力ダウン**

夜更かしした翌日は、ぱぱっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

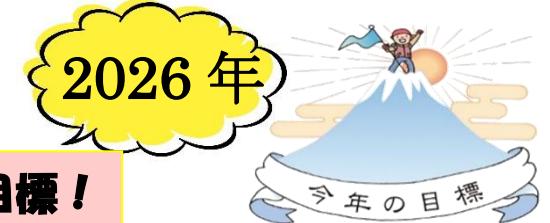
試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



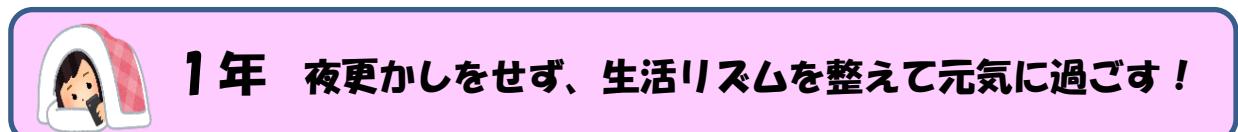
## 教えて保健委員さん!

### 保健委員考案の健康目標！



今年の目標

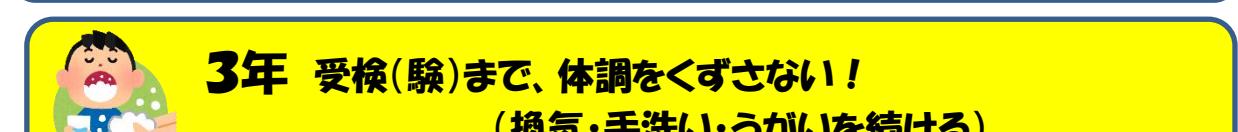
昨年は、風邪などの病気やケガをせずに過ごすことができましたか？新しい1年を元気に過ごすためには、自分の生活を見直し、健康を意識した目標を立てることが大切です。「早寝早起きを心がける」「体調が悪いときは無理をしない」など、できうことから始めてみましょう。今回は、そんな健康づくりの参考として、保健委員さんが立てた健康目標を紹介します。ぜひ、自分の目標を考えるヒントにしてみてください。



**1年 夜更かしをせず、生活リズムを整えて元気に過ごす！**



**2年 早寝、早起きを心がける！2度寝しない。**



**3年 受検(験)まで、体調をくずさない！  
(換気・手洗い・うがいを続ける)**

