

ほけんだより

葛沢小学校
保健室
令和5年2月2日
No.17



寒い日が続きますね。1月に降った雪がなかなか溶けずに残っています。毎朝すべらないように気をつけて歩いているけれど、朝は歩道がつつるに凍っているので、大きなケガはなかったですが、何度か滑ってこけた子もいるようです。学校の登校坂も滑りやすくなっているの

きをつけてくださいね。先日、気温の低い朝に、家の近くの木々が白い花を咲かせたように真っ白になっていました。「これが樹氷なのかな。」「きれいだな。」と思いながら眺めていました。冬のけしきもいいものですね。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・胃腸かせ

さまざまな感染性疾患が流行っています。

1月に入ってから、インフルエンザが流行しています。兵庫県内の児童生徒の感染状況【サーベイランス】を見ると、

1月30日には、新型コロナウイルス感染症の患者が1721人 インフルエンザの患者が2343人とインフルエンザがコロナより増えてきています。発熱等の症状が出た児童は病院で、インフルエンザと新型コロナウイルス両方の検査をしてもらっているようです。

また、おなかが痛くなったり、嘔吐したりする感染性胃腸炎の患者も出ています。どれも、今までの手洗いや手指消毒・換気などの感染症対策で防げる病気です。栄養満点のご飯を食べて、夜は早めに寝て病気に負けないようにしてください。



いつも教室やトイレなど消毒してくださっていた山内さん

1月31日(火)で最後になりました。

みなさんは、毎日3時から5時まで消毒に来てくださっていた山内さんを知っていますか？山内さんは新型コロナウイルス感染症対策で教室や玄関、階段、トイレなどみんながよく触るところを毎日2時間消毒してくださっていました。また、汚れているところは掃除してくださるなどみんなのために昨年

毎日休まず来てくださっていました。

最終日には、高学年の児童が書いてくれたお礼のメッセージを渡しました。山内さんは校区にお住まいなので、どこかで出会ったら「お世話になりました。ありがとうございました」とお礼をつたえてくださいね。※今後は学校での消毒・その他の対策で対応していきます。



健康委員会より お知らせ

健康委員会で「こころとからだはなかよし」という掲示を作っています。

こころに元気がないときからの元気もなくなります。また反対にからだの調子が悪いときこころの調子も悪くなることも・・・

こんなときは、早めに気づいて解決策を考えることが大切です。

そこで、保健委員会では、みんなでこころが元気になる方法を考え、カードに書きました。保健室前に掲示しているのでまた見てください。先生方のストレス解消法も載せています。

みなさんからもいいストレス解消法があれば教えてください。



笑う門には福「健康」来たる



笑うと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あるそうです。実際に笑うことで身体にいいことがあったお話を紹介しますね。

【ガンをやっつける細胞が活発化!】

大阪のお笑い劇場でガンや心臓病の患者に、漫才や新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、ガンと闘う「NK細胞」の働きを調べました。

ガンをやっつけるためには、NK細胞が全く働かないのはもちろん、働きすぎてもダメなのですが・・・なんと、実験前に数値が高すぎた人は下がり、低すぎた人は上がるという結果に。NK細胞の働きが「ちょうどいい」ラインまで近づいていました。

【ストレスホルモンが減少!】

「落語」を聞いた人の「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、いつも声を出して、笑っているの方がこのホルモンの減り方が大きかったようです。これはつまり、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いうこと!



このほかにも、笑いに関するいい報告はたくさんあるそうです。そしてなんと、「作り笑いをするだけでも健康にいい」そうです。笑うといいことたくさん。

笑う門には「健康」来たる。ですね!!