



平成28年1月  
大阪市立西中学校  
保健室

## 「笑う門には福きたる」聞いたことがありますか??

にこにこと明るくしていると、自然と幸せが訪れるという意味をもつことわざです。

「笑い」には数多くのプラスの効果が秘められています。ストレス解消で心のバランスをとることはもちろん、たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

辛くなるほど無理をして笑う必要はありませんが、ストレスを感じた時は楽しそうなことを探してみましょう☆今年も一年、たくさん笑って健康に!!



## 長距離走 CHECK!!!

コンディションはバッチリでしょうか?? OKな項目に☑をつけてみましょう!!

- 昨日はぐっすり眠れた!!
- 朝ごはんを食べてきた!!
- 準備運動はバッチリ!!
- 汗ふきタオルを用意してきた!!
- はきなれた靴をはいていますか?
- 防寒着の準備はOK!!

“いつもと違う” 息苦しさや胸の痛みなどを感じたら STOP して先生に伝えましょう。

朝の健康観察を行い、自分の体調の変化に気づくようにしましょう。

無理なく自分のペースで自己ベストを目指してください!!

## 走り終わった後のケアも忘れずに

### スポーツ傷害を防ぐ! 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



②しっかり食事をとる



③しっかりほぐす



水分補給も忘れないでね☆

眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

スポーツをした後の整運動や入浴で筋肉がほぐされて、疲れがたまりにくくなります。

# 免疫力を下げるNG習慣

“免疫力”とは身体の防衛システムのことです。

私たちのからだは免疫力がなければ生きていけません。



## ① 夜更かし

身長を伸ばすことで有名な「成長ホルモン」

このホルモンを逃すと身体の発育だけでなく、元気な細胞を作ることができず免疫 DOWN ↓

## ② オシャレは我慢

オシャレのために寒さをがまんしていませんか?

身体の冷えは血のめぐりを悪くしてしまい免疫 DOWN ↓



## ③ イライラ

「病は気から」というように、心が弱っていると自然と身体も弱って、ウイルスに対する抵抗力が弱まり病気にかかりやすくなってしまいます。

**ストレス⇒睡眠不足⇒疲れがたまる⇒食生活の乱れ⇒からだが弱る～**

負のループに入ってしまわないように上手にリラックスを☆



## ④ エアコン絶対!!!!

冬にエアコンは欠かせませんよね。しかし、エアコンは温風で室内を暖めるため、温度を下げてしまい乾燥を加速させてしまいます。空気の乾燥は、鼻やのどの粘膜を乾燥させ、菌やウイルスが入り込みやすい状態になります。

エアコンを使用するときは、換気・加湿器を使う・ぬれたタオルを干して部屋の湿度 UP ↑



法律で  
決まっています

インフルエンザの  
出席停止期間



インフルエンザの出席  
停止期間は、法律（学校  
保健安全法）で右記のよ  
うに定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで。

早く熱が下がって、元  
気になったように見えて  
も、ほかの人に感染させ  
る可能性がありますの  
で、自己判断での登校は  
できません。



※  
「発症」は発熱が基準  
になることが多いです。  
発熱した日は0日とし  
て、翌日から1日目と  
数えていきます。