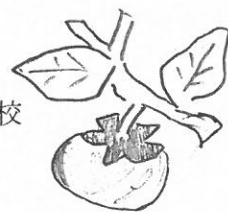


保健だより 11月

大阪市立住吉中学校
2016年11月1日



朝晩、冷え込んできたせいか、登校の様子を見ていたら、マスクをする人が増えてきました。これから、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。うつらないよう、今から手洗い・うがいをする、食事をバランスよく食べる、睡眠を十分とる、適度な運動をする、などの予防をしっかりとっていきましょう。

かぜの対策

①くしゃみや咳のしぶきからの対策

- 人ごみは避ける。必要のないときは外出しない。
- 咳をしている人には、できるだけ近くによらない。
- マスクをつける。

②手や物からの対策

- 家に帰ったら手を洗う。
- マスクをつける。
- 手で、口や鼻を触らない。

手洗いの仕方

手のひらを洗う



手の甲を洗う



指先を洗う



指の間を洗う



親指をねじり洗う



手首を洗う



笑いで免疫力アップ!



①「笑い」の効用とは?

ウィルスやがんをやっつけるNK（ナチュラルキラー）細胞が笑うことで増えるといわれています。NK細胞は、体の中にウィルスが入ると最前線で活躍する非常に重要な細胞です。

② どんな笑いがいいの?

NK細胞は大笑いしなくても、作り笑いでも増えます。「笑う」という行為自体に、健康効果があるということです。「笑う門には福きたる」ということわざとおりですね。

③ 「笑い」による、その他の効果

○脳の働きの活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するとき働く器官、笑うとその容量が増えて記憶力がアップします。「笑い」によって脳の中にアルファ波が増えて脳がリラックスします。医師や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増え、脳の働きが活発になります。

○血行促進

思いっきり笑ったときの呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態で、体内にたくさんの酸素が取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝（古いものから新しいものに入れ替わる）が活発になります。

○腹筋や横隔膜が鍛えられる

