

ほけんだより 1月

令和5年1月31日
 調布市立
 和田小学校
 榎
 植 隆 登 志

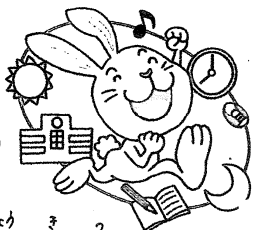
新しい一年が始まりましたね。

今年はずき年。うさぎのヒョウモン

跳ねる姿から「飛躍」の意味が込め

られることもあるそうです。

新学期が始まったばかりですが、体調に気を付けてから残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



あゆみの人々 感染症状況 (内科校医、深澤先生より)

冬休みから今現在「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」「おたかにくる風邪」が混在しています。

特におたかにくる風邪から新型コロナウイルス感染症に72かかることも見られるので「腹痛」を軽く考えずにしっかり養生しましょう。

寒くても換気しよう

★きれいな空気の中で生活するのは気持ちいいものです。

3割 身体計測結果(平均)

学年	男の子				女の子			
	身長(cm)	胸囲(cm)	体重(kg)	BMI	身長(cm)	胸囲(cm)	体重(kg)	BMI
1年	122.4	4.7	23.6	1.8	121.7	4.6	23.4	1.9
2年	127.5	4.4	26.5	2.1	127.7	4.7	27.0	2.3
3年	134.2	4.2	31.4	2.9	133.2	4.7	29.3	2.5
4年	139.2	4.0	33.8	2.6	143.7	5.5	35.5	3.5
5年	145.0	5.1	37.4	3.2	145.9	4.5	37.4	2.4
6年	151.1	5.7	40.9	2.8	151.2	3.5	44.2	3.0

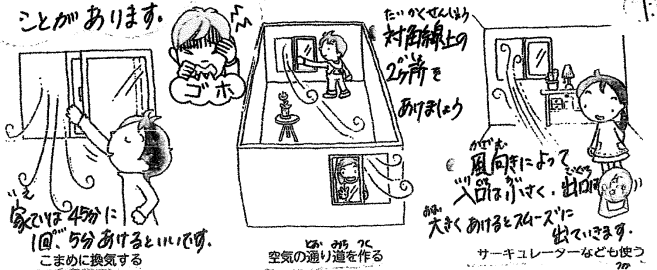
★成長には個人差があります。成長するより生活習慣を見直しましょう。

換気をしなないと...

体調不良になりやすい
 空気中の二酸化炭素の量が増えると頭痛や息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままだり、感染症を引き起こしやすくなります。



家では45分に1回、5分おけるといいです。こまめに換気する

空気の通り道を作る

風向きによって入り口は小さく、出口は大きくおけるとスムーズに出ていきます。サーキュレーターなども使ってください。

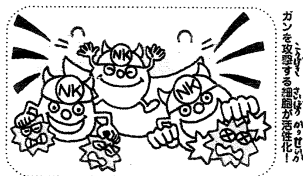
「笑い」の効果

笑う門には「健康」来る!

年末年始、テレビではたくさんのお笑い番組が放送されていましたね。笑えば楽しい気分になるだけでなく、なんと健康にも良い効果が! たくさんの実験で実証されている「笑い」の効果を紹介します。



1日に100回以上笑うことで、様々な病気を予防できる。



NK細胞は、がん細胞を攻撃する働きがある。笑うことでNK細胞の働きが活発になる。



笑いからストレスを減らすことができる。



笑うことで血糖値が下がる。

★ 笑いの効果で病気が治る!? ★

「来年のことを言えば鬼が笑う」「へそが茶を沸かす」「目くそ鼻くそを笑う」... 古今東西「笑い」に関することわざや格言はたくさんあります。テレビやインターネット上にもお笑い番組はあふれています。なぜでしょう? それは「笑い」には健康にプラスの効果がたくさんあるから...かも知れません。今回はその効果を紹介しましょう。

「治る確率500分の1の難病を克服!」
これはアメリカで実際にあったお話。雑誌の編集長であるノーマン・カズンズさんは、「治る確率は500分の1しかない」という病気がかかってしまいました。症状は体の激しい痛みと熱。病気がわかった時、カズンズさんは落ち込んでしまいましたが、「嫌な気持ち、マイナスの気持ちは心や体によくない」と本で読んだことを思い出し、毎日、大笑いすることにしました。

★ 笑いは細胞も活発にする!? ★

カズンズさんが行ったのは、ユーモア本を読んだり、お笑い番組・映画などを見て、毎日、10分間ほど大笑いするというもの。すると、激しい体の痛みが和らぎ、ぐっすりと眠れるようになりました。病院の治療と一緒にこれを行った結果、数カ月後には、仕事に戻れるほどに症状が回復したのです。

「ガンをやっつける細胞が活発化!」
今度は日本で行われた実験のお話。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、ガンと戦う「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んです...なんと、実験前に数値が高すぎた人はダウン、低すぎた人はアップという結果に。たくさん笑ったおかげで、NK細胞の働きが「ちょうどいい」ラインまで近づいていったのです。

★ ストレスも低下する!? ★

歌を歌ったり、聴いたり、趣味を楽しんだりすることも、NK細胞を「ちょうどいい働き」に近づけるそうですよ。

「ストレスホルモンが減少!」
これも大阪で行われた実験です。「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、よく落語を聞いている人や、いつも声を出して笑っている人のほうが、このホルモンの減り方が大きかったです。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!

「なんかむしゃくしゃするから、お笑い番組を見て、すっきりしよう」なんて人もいるかもしれませんが、これはちゃんと「正解」だったんですね。

★ 笑う門には福来る ★

このほかにも、血糖値が下がった(血糖値が高いと糖尿病という怖い病気になってしまいます)、アトピーが良くなった、認知症の予防にも効果があるのでは? など「笑い」に関するいい報告がたくさんあります。

さらにもう一つ分かっていることがあります。それは、作り笑いをするだけでも健康にはいい! ということ。面白いことを見たり聞いたりして、大いに笑うのもいいのですが、面白いことがなくても、まずは笑顔を意識してみるだけでもオッケーというわけです。

今年はずいぶん、1日1回、鏡に向かってニコリする習慣をつけてください。学校でも、あなたが笑顔でいれば、周りの人も声を掛けやすく、コミュニケーションが広がり、「笑い」が生まれるでしょう。

「笑う門には福来る」。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう!