



令和3年1月13日
田原市立東部中学校



今月の保健目標：かぜの予防に努めよう

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。

新しい1年のスタートに「〇〇しよう！」と胸をふくらませている人も多いのでは？保健室からみんなの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した一年になりますように♡

保健室からのお知らせ



季節性インフルエンザの流行も心配される時期です。本年度、田原市教育委員会から「医療機関の負担軽減、児童生徒の感染機会の軽減を図るため、『治癒証明』の取得を求めることは控えていただきます。」という通知が届きました。つきましては、例年インフルエンザに感染したときに学校へ提出していただいている「児童生徒伝染性疾患出席停止意見書」の代わりに、治癒後に学校から「感染症の報告について」という書類をお渡します。そちらに記入し提出をお願いします。



換気・元気

閉めきった部屋は…

ごはんや
汗のにおい

二酸化炭素

ウイルス
や細菌

などが
こもったまま



だから、換気！

- ・休み時間になったら
5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、
窓を2個所以上開ける

換気をすると、いいこといっぱい！



頭がすっきりして
勉強に集中できる



ウイルスがいなくな
り感染症にかか
りにくなる



においがとれて新
鮮な空気になる



ほこりが外ににげ
て気分すっきり！



～笑って1年過ごしましょう～



「笑う門には福来たる」

いつも笑い声があふれる家には、自然に幸運がおとずれる。明るくほがらかにいれば幸せがやってくるという意味。また、悲しいこと・苦しいことがあっても希望を失わずにいれば幸せがやってくるということ。

《笑いの七福神》 笑顔でいると、たくさんのいいことがあります。



①「ばい菌」に対して抵抗力がつく

笑うことで病気と闘う力(NK細胞)が増え、かぜや病気になりにくい体になります。



②おなかや顔の筋肉をきたえる。

笑うことで顔の筋肉がきたえられ、表情がよくなります。また、おなかの筋肉が動いて胃腸のはたらきも良くなります。

③体調がよくなりストレスをなくしてくれる



笑顔でいることで、呼吸や心臓の拍動がゆっくりになり、リラックスできます。ストレスの解消にもつながります。



④集中力や記憶力が高まる

笑うことで脳の中の流れる血の量が増え、脳の働きを活発にして勉強した内容が頭に入りやすくなります。

⑤気持ちが前向きになりやる気アップ!



笑顔は自分の気持ちを明るく前向きにしてくれます。気持ちが前向きになると、「よし!がんばろう!」という気持ちがわいてきます。



⑥気持ちが安定し友達とも仲よくなる

笑顔は相手に安心感を与え、やさしさを届けることができます。けんかをしたとき、怒った顔でいるより笑顔でいるほうが早く仲直りできるかも…。

⑦まわりも笑顔になる



笑顔がすてきな人がいるだけで、その場が明るく、あたたかい雰囲気になります。笑顔がすてきな人を見つけて、まねをしてみましょう。

笑顔は人から人へ伝わります!

Always Happy Smile😊

～いつでもとびっきりの笑顔で～

これからも過ごしましょう♪



笑顔のつもりでも、マスクをしていると笑顔が届きにくいこともありますよね。マスクを着用した状態で笑顔をきちんと伝えるために気をつけるべきポイントは、目と眉の動かし方です。

そして、笑顔は顔の表情筋が動くことで作られます。表情筋は連動し合っているため、口や頬が笑っていないと目や眉で笑顔を届けることができないのです。例え見えていなくても口角をしっかりと上げて素敵な笑顔をつくりましょう♪