

1月 ほけんしつだよ!

久米小保健室

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか?
じつは、笑顔にはすごい力が秘められていて、笑うことでいろいろな「福」がやってきます。笑顔は、自分も相手も健康にするすごい力をもっています。

**脳の働きが
活発になる!**

脳の血流が増えて、集中力や記憶力がアップします。

血行が良くなる!

笑うときは腹式呼吸になるので、酸素を多く取り込み、新陳代謝が活発になります。

**免疫力が
アップする!**

NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

**ストレス発散
になる!**



ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス思考になりやすくなります。

「インフルエンザやかぜ予防のために、しっかり手を洗いましょう」

と言いますが、「いつ」「どのように」洗っていますか?

**手を洗う
タイミングは?**

せきやくしゃみをした後、
鼻をかんだら、

外で遊んだ後



トイレに行った後

ごはんやおやつを
食べる前



動物を
さわった後



**手を洗うときの
ポイントは?**

まず水で
さっと流す



せっけんをしっかり泡立てて
指先や手のひら、
つめなごを
しっかり洗う



みず
水でよく洗い流したら
せいけつ
清潔なハンカチでふこうね!



**20秒
かけて
あらうよ**

のどが痛い、咳が出る、だるいなどいつもと違うなと思ったら、熱を測って確認。熱が無くてもマスクをして学校に来てくださいね。

保護者の方へ

保健室だより

保健室には頭痛を訴えてくる児童がかなりいます。発熱、疲れ、寝不足、肩こり、熱中症、天気、精神的なものなど頭痛の原因も様々です。お子さんが頻繁に頭痛を訴える場合、まずは市販の薬ではなく専門の医療機関に受診されることをお勧めします。お子さんの頭痛に合った薬を処方していただくことができます。

片頭痛



片頭痛の人におすすめの対処法



※このほかに「早寝、早起きをする」「食生活に注意する(納豆、とうふ、黒豆、レバー、卵などを食べ、ハム、ソーセージ、チョコレートは食べすぎないようにする)」なども効果があります。



緊張型頭痛



緊張型頭痛の人におすすめの対処法



* これは、あくまでも目安です。この2つ以外にも頭痛にはタイプがあります。

* 頭痛薬を飲んでも痛みが続くときは、主治医に相談してください。