

保健だより

令和7年3月3日
加茂市立須田中学校
どの子も健やかに
育ってほしい

3月の保健目標 健康生活を振り返ろう！



1年間健康に関する情報をお伝えしてきました。自分の健康について考えるきっかけになったでしょうか？
からだと心を整えて、4月も気持ちよくスタートしましょう。

1年を振り返ろう！ 健康チェック10

★あてはまる項目にチェックしましょう。

<input type="checkbox"/> <p>運動や手伝いなど体をよく動かした。</p>	<input type="checkbox"/> <p>早寝・早起きを心がけ質の良い睡眠をとれた。</p>	<input type="checkbox"/> <p>朝、スッキリ目覚めて朝日を浴びることができた。</p>	<input type="checkbox"/> <p>朝食（おかずも！）も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった。</p>
<input type="checkbox"/> <p>手伝いなさい# 運動や手伝いなど体をよく動かした。</p>	<input type="checkbox"/> <p>早寝・早起きを心がけ質の良い睡眠をとれた。</p>	<input type="checkbox"/> <p>感染症対策をしっかり行えた。（手洗い・咳エチケット・換気等）</p>	<input type="checkbox"/> <p>ストレス解消を上手にできた。自分の心の声を聴いてあげてね！</p>
<input type="checkbox"/> <p>歯の健康を意識していい歯磨きができた。</p>	<input type="checkbox"/> <p>危険な行動をとらなかった。</p>	<input type="checkbox"/> <p>歯科、視力等の受診を終えている。</p>	<input type="checkbox"/> <p>メディアコントロールを意識して生活した。（時間・ルールなど）</p>



3年生保護者の方へ

保健関係の調査票、カード類をお返しします。各種検診後の受診や元気アップカードへのコメント記入など、健康管理・健康教育への取組にご協力いただき、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。（保健室 平野）



3年生のみなさんへ

4月から新しい生活が始まりますね。健康は全ての土台です。未来に向けて歩みを進めるにあたり、今まで以上に健康管理に目を向けていきましょう。そしていろいろな経験を通じて、さらに成長していきましょう。みなさんのこれからの健康で明るいものであるようお願いいたします。お元気で！



「笑顔」 笑うことは、健康にも人間関係にもよい影響があります！



笑う門には 福来たる

卒業・進級で友だちや先輩と離れることをさびしく思っている人もいるでしょう。「別れは出会いのはじめ」ともいわれます。「さよなら」の後には、新しい「こんにちは！」が待っています。4月、新しい環境では、「にっこりあいさつ！」からスタートしてみませんか。

人は笑いかげられると、自然に笑顔を返したくなるものです。人間関係をうまく築いていくことにも、笑顔は力を発揮します。

赤ちゃんをみるとみんな笑顔になります。

それは、自分では何もできない赤ちゃんが、みんなから愛されるように、そして大切にされるようにいつも笑顔なのでしょう。



笑いの効用その1 免疫力アップ

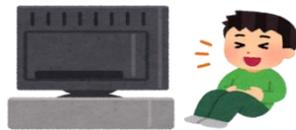
白血球の一種「ナチュラルキラー（NK）細胞は、笑うことによって増えます。

NK細胞は、体に侵入したウイルスや異物、ある種の腫瘍細胞を破壊することができ、腫瘍の発生を防御する働きがあるとわれています。

笑いの効用その2 ストレス解消

笑うと脳内にベータエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

このホルモンは不安や恐怖による痛みを和らげる働きがあります。



笑いの効用その3 緊張を和らげる

笑いは副交感神経を刺激し、血行が良くなります。

冷え性や便秘にも効果的です。



音の力で脳をリラックス！

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、**リラックスしているとき**に出ています。例えば 川のせせらぎ 鳥の鳴き声 などの心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。もちろん、好きな音楽を聞いているときも同じです。生活に心地よい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

たまにはイヤホンはずして



春の音を探してみませんか？

こんな使い方では**ヘッドホン（イヤホン）** 難聴になってしまうかも？

- 毎日寝るときは音楽を聴きながら
- ゲームに夢中になると何時間も
- 大音量でお気に入りの動画視聴