



令和4年2月1日
和泉中学校 保健室

暦の上では、2月4日は立春です。この日から春になるという意味ですが、実際は寒い日が続きます。衣服を上手く重ね着し、健康に冬を乗り切りましょう!



新型コロナウイルスが流行して約2年が経ちましたが、まだまだ収束する気配はありません。1月には今年度2回目の臨時休校になり、目には見えないウイルスに左右される生活が続いています。

～『オミクロン株』についてわかってきていること～

特徴 感染力が非常に高い

症状 のどの痛み・咳・鼻水などの症状が多い!
味覚・嗅覚の異常や、肺炎はデルタ株に比べて少ない

感染から発症までの期間



従来型コロナウイルス



オミクロン株

感染症対策

- マスクの着用 ● 換気 ● 手洗いうがい ● 人との距離をとる など

今まで行ってきた対策を続けることが大切です!

発熱症状がなくても、体調がすぐれない時(のどの違和感・痛み、咳など)は

学校を休みましょう。

から 笑う門には福来る



コロナ禍でストレスが溜まっていませんか?

マスクを着けて生活したり、今までの日常生活を送れず、まだまだ気の抜けない日々が続いています。自分では気づかないうちに心や体がしんどくなっていることも…

今回は「笑い」について紹介します!笑うと心や体に良い効果があります!

★「笑い」の効果★

◎ 体の免疫力アップ

人は笑うと、NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。

◎ 脳の働きが活性化

脳の海馬という器官が笑うと活性化され、記憶力がアップします。また、笑いによって脳がリラックスしたり、脳の働きがよくなります。

◎ 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば”内臓の体操”の状態。大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

◎ 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。このホルモンは幸福感をもたらすほか、痛みを軽減します。

日常生活で「笑い」のもとを探しながら、プラス志向に!

体に良いからといっても、意識して笑うのはなかなか難しいものです。日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人と話したり、何ごとにも楽しもうとする気持ちが大切です。

いつも笑顔を大切に。その心がけて自分自身も、周りの人も明るい気持ちで日々を過ごすことができそうですね♪(マスクをつけていても笑顔を忘れずに😊)