

ほけんだより 2月

2020. 2. 5 / 上宇部小保健室

2月になりましたが気温は例年を上回り、暖冬となっているようです。

「立春」も過ぎ、春の訪れが待ち遠しくなってきますね。

体調管理に気をつけて残りの冬も楽しく元気に過ごしましょう！



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが入ってきたり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ！そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの**“笑い”**！「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、“笑う”といいことがたくさんあります。

“笑う”ってすてきなこと♪



脳のはたらきがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで

効果はあるそうです



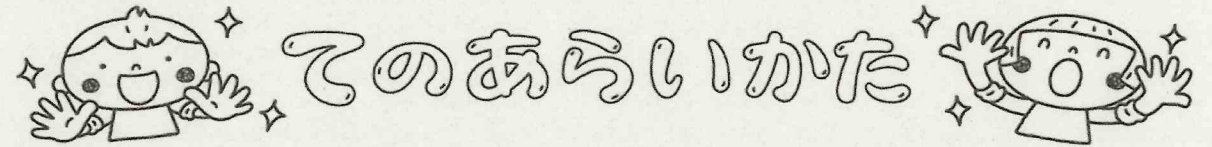
かんせんしょう ようちゅうい 感染症に要注意！！

今、中国を中心に世界中で新型コロナウイルスによる感染症が流行っています。

連日ニュースで報じられているので、耳にしている人は多いですね。

日本国内でも感染の報告があり、人から人への感染が拡大しているといわれています。

感染症の予防、まずは手洗い！こまめにしっかり手を洗いましょう！



| | | | |
|--------------------|----------------|------------|-----------------|
| ① ぬらす あわだてる | ② てのひら | ③ てのこう | ④ ゆびのあいだ |
| ⑤ ゆびさき | ⑥ おやゆびのつけね | ⑦ てくび | ⑧ ながす ふく |

だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなにおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる