

# ほけんだより



鎌田中学校  
保健室 No.16  
2021.1.12(火)

新しい年がスタートしました。冬休みはゆっくり過ごせましたか…？  
「笑う門には福来る」という言葉の意味を知っていますか？ 笑の絶えない人には、幸福がやってくる”  
と言う意味があります。この「幸福」の中には「健康」も含まれているのです。たくさん笑うことで、ウ  
イルスと戦ってくれる「NK細胞」を活性化し、免疫力を高めてくれると言われています。  
体と心の健康にも免疫力UPに効果がありそうですね♪  
2021年も、気持ちを切り替えて、笑顔で元気いっぱい健康に過ごしましょう！



## ～引き続き、登校前の健康観察を忘れずに！～

### みんなで感染拡大を防ごう！

**マスク着用**

食事前や帰宅したら、まずは手洗い！

外出や対面で会話する時はマスクをしよう！

**体温チェック**

発熱や風邪の症状がある場合は無理をしない。

**手洗い・消毒**

**間隔をあげよう！**  
ソーシャルディスタンス

← 2m →

**みんなで乗り越えよう！**

### 換気をしないと、こんなことに!?

空気が汚れ、嫌な臭いがする

チリやホコリがアレルギーの原因に

二酸化炭素が増え、頭痛がする

ウイルスが増え、感染しやすくなる

／ 寒い日が続きますが、換気の徹底を！ ／

新型コロナウイルスの感染が拡大している中、不安になっている人はいませんか？  
まずは、健康な体を維持すること。  
そして、日頃の感染症対策を徹底することです。  
今週から学校生活もスタートします。登校前の検温を忘れないでくださいね。1月の検温カードも提出します。習慣にしていくと自然に身につきます。  
**“みんなでやろう！感染症対策！”**

## 「冬休み明けあるある」を見直そう

夜遅くまで起きている  
朝なかなか起きられない

夜ふかしの習慣が身についていませんか？ 夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

こんな生活になっていませんか？  
「冬休み明けあるある」から早く抜け出そう！

運動不足気味…

冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？ からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満をふせいだります。また、心地よい疲れから、早く寝られます。