



令和7年1月10日
目黒区立第八中学校
校長 中川 博英
養護教諭 三浦 志帆

あけましておめでとうございます。冬休みもあっという間に過ぎ、新しい1年が始まりました。今年はどういう1年にしたいですか？1、2年生は、学年の締めくくりに向けて目標をもって、頑張っていきましょう。3年生は高校入試まであと少しです。体調管理をしっかり行い、残された時間を大切に使ってください。楽しく元気な2025年になりますように！！



笑う
門には **福** 来る



“笑う”と良いことがたくさんあります！！

「笑う門には福来る」このことわざには「いつもニコニコ朗らかな人には、良いことがある」という意味があります。このことは医学の世界でも研究されていて、「笑い」の効果は、たくさんの実験で実証されています。笑顔でいると、コミュニケーションの輪が広がります！

【笑いの効果1】 免疫細胞を活発にする

私たちの体には、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。そのような病気のもとを退治してくれているのが、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）です。笑いはこのNK細胞を活発にすることが分かっています。

【笑いの効果2】 ストレスが低下する

私たちの体は、ストレスを感じるとホルモンを出します。「いつも声を出して笑っている人の方が、このホルモンの減り方が大きい」という実験結果が出ています。普段の生活でよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいということです。

笑うと、脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「幸せホルモン」とも呼ばれています。

笑うと

幸せホルモンが出て

体や心に良い効果！



- ・自律神経が整う
- ・血流の流れが良くなる
- ・脳の働きが良くなる

📢 ストレスがたまったらとにかく笑う!! 📢

ストレスがたまった時に、笑ったらすっきりしたという体験をしたことがある方は多いはず。20分大笑いしたら、2時間分の疲れがとれるといえます。また、特別面白いことがなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳がだまされて「楽しい」と思うそうです。笑顔になれる日ばかりではないかもしれませんが、ストレスや疲れがたまっている時には、笑顔を意識してみるだけでも十分効果的です。

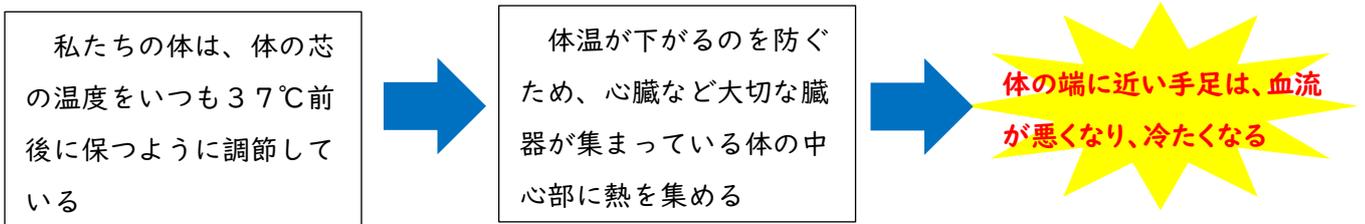
「冷え」は万病のもと!!

体の芯まで冷えてしまいそうな寒い日が続いています。「体が冷える」とは、上半身と下半身、または体の芯と表面の温度差が大きくなることを言います。今回は、冷えが続くと体にどのような影響が出るのかを考えてみましょう。

【問題】 室温20℃の時、上半身の体温はおよそ36℃前後ですが、足元は何℃くらいでしょうか？

ア 31℃ イ 33℃ ウ 35℃ エ 37℃

正解は・・・ア 31℃ です。では、寒いときに手足が冷たくなるのはなぜでしょう？



体の表面温度は37℃に近い、高い温度ですが、下半身、特に足元は31℃くらいになるとされています。人によっては10℃以上も差があるそうです。

冷えの状態が続くと・・・

- 血液の循環が悪くなる
- 免疫力が低下する

<様々な体調不良が起こります!>

- ・頭痛 ・腹痛 ・下痢 ・便秘 ・貧血 ・肌荒れ
- ・腰痛 ・肩こり ・食欲不振 ・風邪をひきやすい
- ・倦怠感 ・花粉症 ・喘息などのアレルギー症状の悪化

※体温が1℃下がると、免疫力は30%下がると言われています。

Point

冷えから体を守るためのポイント!!

<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事 ・冷たい物を摂りすぎない ・体を温める食材を摂る (大根、しょうがなど) 	<p>服装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり重ね着をする ・腰から下を冷やさない (靴下や腹巻を使う)
<p>生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を十分にとる ・湯船につかる 	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチで血液循環を良くする ・体の熱を発する筋肉を鍛える