ほけんだより

第１０号
Ｒ６．１．１７
浦安市立明海中学校

新しい年が始まりました。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんの毎日が、元気で充実した日々になりますように。

冷える日が増えたためか、ポケットに手を入れて歩いている人を時々見かけます。繰り返しになりますが、寒いときはポケットに手を入れず、手袋をするようにしましょう！

人が転ぶまでの時間は「約１秒」、
人が転ぶと思ってから手を出すまでの時間は「３秒」とのこと。
手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたりと、大けがにつながります。

感染症に注意しよう！

インフルエンザ

通常は、年末～年明けをピークに流行

今年度は、２学期の早い時期から流行しています。３学期も流行が予想されますので、引き続き予防を心がけましょう。

インフルエンザの感染予防は、新型コロナウイルスの感染予防と同じです。
（手洗い・消毒、必要な場合・場所でのマスク着用、換気等）

感染性胃腸炎

通常は、晩秋～初冬に、主にノロウイルスによる胃腸炎が流行

ノロウイルスにはアルコール消毒薬が効きにくいため、手洗いの徹底と、吐いたときの適切な処理が必要です。

A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（ぐんようけつせいれんさきゅうきんいんとうえん）

通常は、冬季および春から初夏にかけて流行

Ａ群溶血性連鎖球菌（ぐんようけつせいれんさきゅうきん）（溶連菌（ようれんきん））による急性感染症で、発熱やのどの痛み、苺（いちご）状の舌（した）といった症状が出ます。まれに重症化したり、合併症（がっぺいしょう）として急性腎炎（じんえん）を起こしたりすることがあるので、強い咽頭（いんとう）（のど）の痛みなどがあるときは早めに受診しましょう。

基本的な感染症対策を、今一度見直そう！

ウイルス等の病原体に負けない、丈夫な体づくりをしよう！

笑いの効果で病気が治る！？

笑うと楽しい気分になるだけでなく、健康にもよい効果があることが、たくさんの実験で実証（じっしょう）されています。

９月に行った「生活リズム調査」でも、ストレス対処法として「笑う」と回答していた人が多かったです。

笑いの効果で病気が治る？

これはアメリカで実際にあったお話。雑誌の編集長であるノーマン・カズンズさんは、「治る確率は500分の1しかない」という病気にかかってしまいました。症状は体の激しい痛みと熱。病気がわかったとき、カズンズさんは落ち込んでしまいましたが、「マイナスな気持ちは心や体に良くない」と本で読んだことを思い出し、ユーモア本やお笑い番組・映画を見て毎日10分程大笑いすることにしました。

すると、激しいからだの痛みが和らぎ、ぐっすりと眠れるようになりました。病院の治療と一緒にこれを続けた結果、数か月後には、仕事に戻れるほどに症状が回復したそうです。

ストレスも低下する？

日本（大阪）で行われた実験のお話。

「落語」を聞いた人の「ストレスを感じると出るホルモン」の変化を調べたところ、落語を聞いた後に、このホルモンが減っている人がたくさんいました。

さらに調べてみると、よく落語を聞いている人や、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かったのです。

これはつまり、普段の生活の中でよく笑う人ほどストレスはたまりにくいということ！
「なんかむしゃくしゃするから、お笑い番組を見て、すっきりしよう」なんて人もいると思いますが、これは正解だったんですね。

このほかにも、アトピーがよくなる、認知症（にんちしょう）の予防にも効果があるのではないか、など、「笑い」に関するよい報告がたくさんあります。

さらにもう一つ分かっていることがあります。それは、作り笑いをするだけでも健康によい、ということ。笑ってもよい時・場面では、面白いことがなくても、まずは笑顔を意識してみませんか？