



# 保健だより

2024. 1. 9  
和歌山市立河北中学校  
保健室



あけまして  
おめでとうございます

1月19日は「のど自慢の日」です。一年の始まりに、たくさん歌って幸せホルモンを分泌させましょう！

「歌」と「歌うという行動」は、「幸せホルモン」が分泌されます。

- ① 精神安定の効果が期待できることに加え、幸福感や満足感を感じやすくなる。
- ② 気分がリラックスしやすい状態になりやすく緊張感やイライラなどを吹き飛ばしてストレス発散が期待できる。

そこで「お風呂カラオケ」のおすすめです。

幸せホルモンの分泌におすすめの「歌」と、  
身体を温めリラックス効果を高める「お風呂」は  
最強コラボレーションなのです。



## ♪ 健康&美容にもおすすめ

お風呂の中で思いっきり歌うことは、血行が促進され、冷え予防や免疫力向上が期待できるといわれています。口をしっかりと動かせば表情筋にも刺激を与えますので、美容面での相乗効果も期待できます。

## ♪ 自宅で気軽に楽しめる

人前で歌うのが苦手な人でも自宅のお風呂なら人目を気にせずリラックスできますし、声が響きやすいお風呂ならさらに気持ちよく歌えます。

## ♪ 温活効果にも◎

お風呂で歌うと、心の緊張が解けて心までリラックスできます。3曲くらい歌えば湯船に10~15分ほど浸かれますので、身体の芯までちょうどよく温まります。冷えが気になる人や睡眠を改善したい人は、ベッドに入る90分前くらいにお風呂から上がるのがおすすめです。

湯船にゆっくり浸かりながら、おうちのお風呂でカラオケ気分を楽しんでくださいね。

温まりかたや体感などには個人差があります。

体感や体調にあわせて、入浴時間・温度・風呂湯量を調節して、無理なくお楽しみください。

# アルコール消毒のコツ



●これがおすすめ！



指先を立ててアルコールをかけ、指先や、爪の周りをクルクル消毒する。親指も忘れないでね。

おにぎりや、パンを食べるとき、指先を使います。ペットボトルキャップを開けるとき、ドアを開けるときも指先を使うことが多くないですか。

携帯の操作や、マウスを使うときも、本をめくるときも指先ですね。

●わりと多いタイプ



手のひらにアルコールを出して、手のひらをこすり合わせる。

思った以上に、手のひらでもものをつかむことは少ないのではないのでしょうか。

実は、私がインフルエンザになったときを思い返すと、お昼にパンを食べたのですが、手洗いを忘れてしまいました。多分、手洗い忘れが原因だと思うのです。皆さんも、気をつけてくださいね。

## 夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一步を踏み出す人もいるかもしれませんね。

### こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれぬかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずですよ。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



ただ、残念ながら紙を半分に折っていくのは機械や大きな紙を使っても大体10回前後が限界といわれています。ちなみに、新聞紙を42回折ると本当に月に届くそうですよ。