

ほけんだより1月

令和8年1月6日

西脇小学校 保健室

No.9

あけまして
おめでとう
ございます



本年もよろしく
お願い申し上げます

いよいよ3学期のはじまりですね！！

みなさんは「**笑う門には福来る**」という言葉を知っていますか？

笑ったり笑顔でいるといろいろな「**福 (いいこと)**」がやってくるという意味です。

たとえば・・・

**脳の働きが
活発になる！**

脳の血流が増えて、
集中力や記憶力が
アップします。

血行が良くなる！

笑うときは腹式呼吸になるの
で、酸素を多く取り込み、新
陳代謝が活発になります。

**ストレス発散
になる！**

ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス
思考になりやすくなります。

**免疫力が
アップする！**

NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する
細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

笑う門には 福来る～！！

健康

もちろんいつも笑顔でいれたらいいな♪ **でも…**

だれだって笑えない時もあるし、心の中で本当は笑っていないときもある。

だから「**ありのままで福きたる**」でもいいと思います！ありのままのみなさんでいいんです♪





ノロウイルスは熱に弱いので、^{ねつ} ^{よわ} ^{しょくざい} ^{ちゅうしんぷ} ^{どいじょう} ^{かねつ} ^{しめつ} 食材を中心部まで 85 度以上になるように加熱することでウイルスは死滅し

ます。十分な加熱処理がノロウイルス感染予防のポイントです。手洗いは、石鹼で指先から手首までむらなく洗ったあと、流水で60秒以上すぐことで手についたウイルスの量を感染しない量まで減少させることが可能です。ノロウイルス胃腸炎は強い消化器症状が出るだけでなく、二次感染を引き起こすことがあるやっかいな病気です。日頃から注意して感染予防に努めましょう。

