

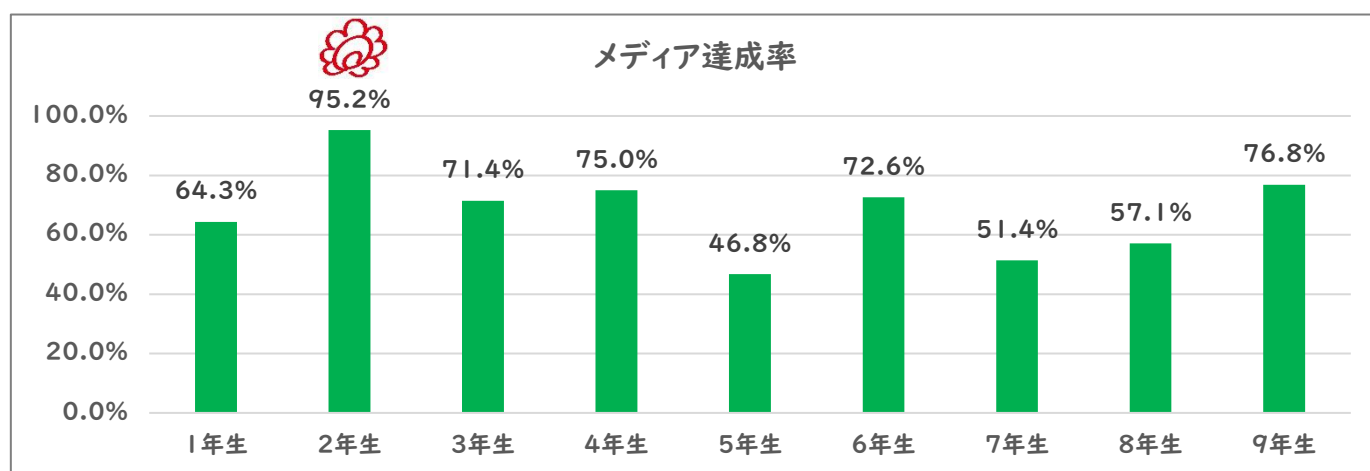
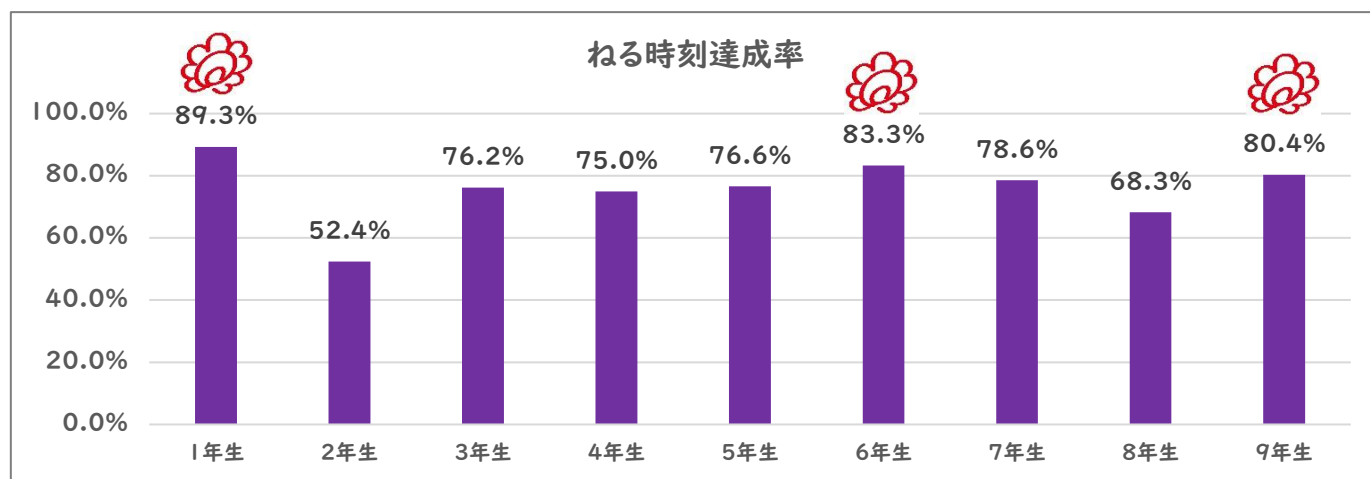
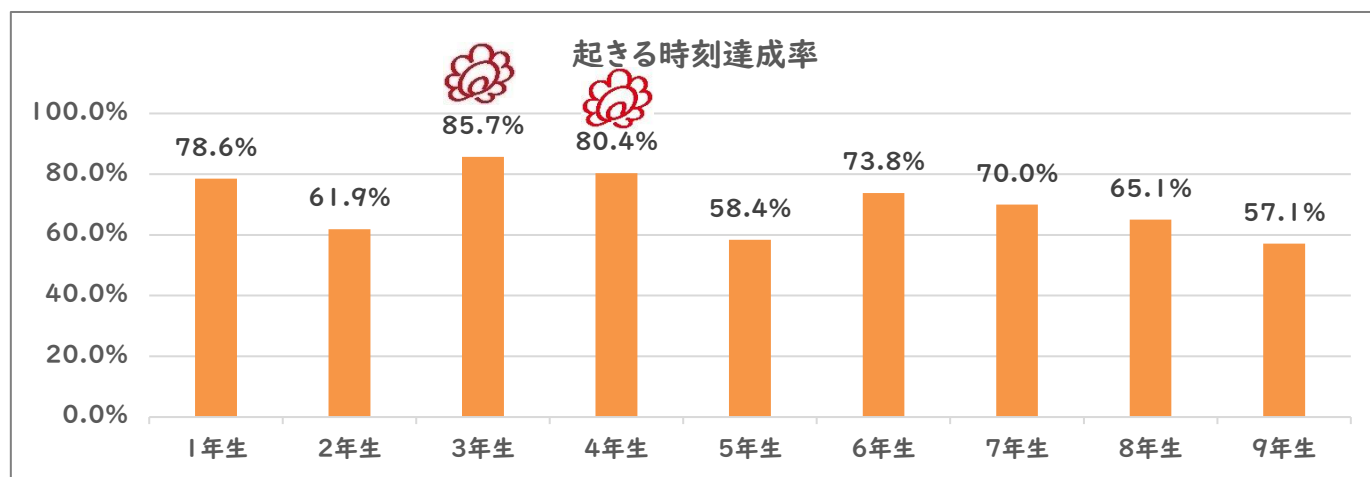


保健室だより

令和8年2月17日 第10号

9年生は卒業まであと残りわずかです。そして入試も迫ってきました。受験当日のタイムスケジュールに体が慣れるよう、朝型の生活リズムへ切り替えておきましょう。ここまできたら夜更かしせずに早く寝る、栄養満点の食事をする、感染予防に努めるなど、体調管理も受験勉強の一つです。ぜひご家庭でも声かけをお願いします。

第3回松之山いきいき週間を実施しました！



なんと今回のいきいき週間は、小学部の児童全員提出されました！忘れ物をしないということは素晴らしいことですね。中学部のみなさんも全員分のカードが揃うまであと一歩です。きれいに揃うと嬉しいです。

今回は今年度最後のいきいき週間でした。寝る時刻の達成率がおおむねどの学年も良い結果でした。睡眠時間をしっかり確保することが成長や免疫力アップにつながります。一方で、メディア利用には課題が残る学年がありました。とっても便利で我々の生活になくてはならないツールですが、小中学生の脳は大人よりも非常に影響を受けやすいため、利用にはルールが必要です。ぜひ、ご家庭でもメディア利用のルールについてお子さんを交えて検討してみしてほしいと思っています。

～児童生徒の感想～



*前回の△がなくなるようにしたけど、前より増えちゃいました。

*全クリできてよかった。がんばってよかった。

*メディアをもうちょっと頑張りたいです。

*平日帰ってきてからのメディアを減らすため、すぐに宿題にとりかかったりしてメディアを削減した。

*メディアを守るために小説を読んだりしました。6:30 に起きるのが外が寒くて大変でした。

*冬のシーズン。ナイターの練習が始まり 10 時就寝ぎりぎりの時があったが何とか守れた。

*早く風呂に入ったりして、できるだけ早く寝ることができました。次回は、すべての日で 11 時までに寝られるようにしたいです。

*勉強の休憩時間にメディアを見てしまったのが良くなかった。夜は 10 時半には寝ることができた。

*メディアを守ることができなかったので、本を読むことを意識してよい生活を身に付けたいです。

*全体的に去年よりよい結果になりました。

*お風呂に入る時間や勉強する時間を早くすることで 10 時よりも早く寝られて良かった。1 日のスケジュールを守れている日が多くて良かった。

*朝が寒くて起きたくなくなるので、朝ごはんとかに楽しみを作って、早く起きられるようにしたいです。

～おうちの方からのコメント～

*メディアの時間を減らそうとよく頑張っていました。これからも減らすように頑張ってください。早寝早起きは完璧です！

*時間をはかりながら取り組みました。冬は朝はまだ暗いから起きるの大変だったね。

*早起きを意識していました！メディアをもう少し我慢も大切かも！これからも続けて頑張ろう！

*寒くなってなかなか布団からでられませんね。メディアはもう少し控えましょう。

*いきいき週間の楽しみは学校の話をする時間がたくさん増えるところ。今回もチャレンジする姿勢がかっこよかった！

*お正月からの流れで寝る時間が遅くなりがちでしたが、やっと本人が意識するようになってきているも通りのリズムに戻ってきたように思います。

*「気を付ける」「時間を意識する」を自分から取り組めるように頑張ってもらいたいです。

*自分で守ろうという意識をもって取り組むことができてすばらしいです。

～スクールカウンセラー・相談員 来校日予定～

今年度も残すところ1か月と少しです。スクールカウンセラー・相談員の来校日も残り僅かとなります。相談を希望される方は、学級担任か養護教諭へご連絡ください。

○石黒良和 SC来校日

3月10日(火)

○島田昌代 相談員

2月18日(水)

3月4日(水)

3月18日(水)



「笑い」がもたらす健康効果

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、昔から「笑い」の効果は経験的に知られていました。近年、実際に「笑い」と「健康・疾病」との関連についての研究が盛んになっており、心身にさまざまな良い影響を及ぼすことが明らかになってきています。ここでいくつか紹介します。

①免疫力が上がる

がんと闘う免疫細胞である、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）が大笑いした後に、その前よりはるかに活性化したという研究結果が。



③ストレスがやわらぐ

コルチゾールなどのストレスホルモンの分泌を抑え精神的な疲れや不安を和らげます。



⑤コミュニケーションがスムーズに

周りの人と良い関係や良い雰囲気を作ることができます。誰かと笑い合うことで信頼や安心感が生まれ、心の距離が縮まる効果も。



②記憶力が上がる

「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという調査報告があるそうです。



④幸福を感じる

「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやドーパミンの分泌を促すため、幸福感が増し、気分が前向きになります。

そんなに毎日笑うことないよ、という人は、作り笑いでも良いのだそうです。口角を上げてニコツとすると筋肉が動き、脳が「笑っている」と勘違いし、幸福感が得られるとか。

2026年、たくさん笑って健康で豊かな1年となりますように。

