

先月はインフルエンザや胃腸炎が流行し、学級閉鎖になるクラスもありました。家族や仲の良い友達が病気になると、心配になって自分の元気もなくなってしまいますね。しかし、みんなの心や体が弱っているときこそ“笑顔”が大切なのです。「笑う門には福来る」ということわざもありますが、笑うことは心と体の健康にも良いことがわかってきました。

## “笑う”だけで心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、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。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



### “笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

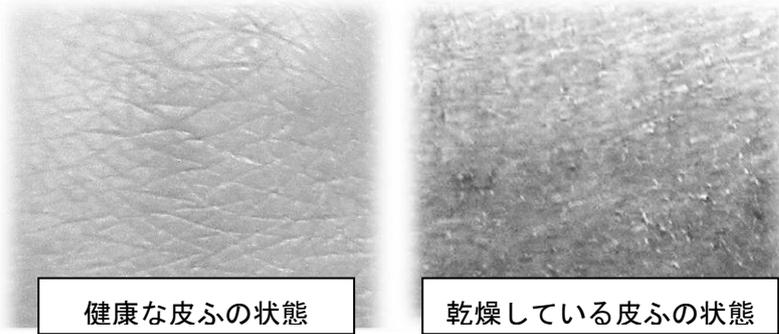
自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



健康な皮ふの状態

乾燥している皮ふの状態

## 肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

顔

目  
ほお  
口の周り  
首



からだ

手・ひじ  
ひざ  
すね  
かかと



### カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため

## 冬の肌のトラブル なぜなるの？

カサカサ肌

あかぎれ

■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。



## どうして花粉症になるの??

**① 花粉が鼻や目から侵入**      **② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い**

準備をしよう

塵じがっつらだ

**③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる**

次にあいつらが入ってきたら、これでやっつけよう

抗体

涙や鼻水、くしゃみで追い出せ!

**④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃**

花粉症の発症

## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかったり…。  
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

### 温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

### 湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

## 花粉症 早めの治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

花粉を体につけない・入れない工夫をしましょう。外に出るときはツルツルした衣服を着ると花粉がつきにくいです。

顔を洗ったり、手洗いうがいをしたりすることで花粉が身体に入るのを防ぐことができます。

## まだまだ流行っています がぜ・インフルエンザ



1月にインフルエンザでお休みした人は全校で120人いました。他にも感染性胃腸炎や溶連菌感染症、プール熱、りんご病が出ています。

【平成31年1月30日現在】

引き続き手洗い・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

