

# ほけんだより 2月

入田小学校  
2022. 2. 1

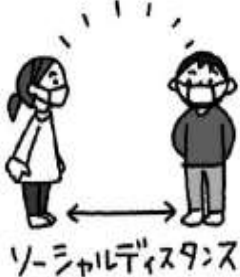
厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたち。しかし、気温や湿度が低い冬は風邪ウイルスやインフルエンザウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけない、じょうぶな体づくりをして、寒い冬を元気に乗りきりましょう！

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒にいるときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

### ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

#### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



#### 接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわること  
で、ウイルスが体に入ります。



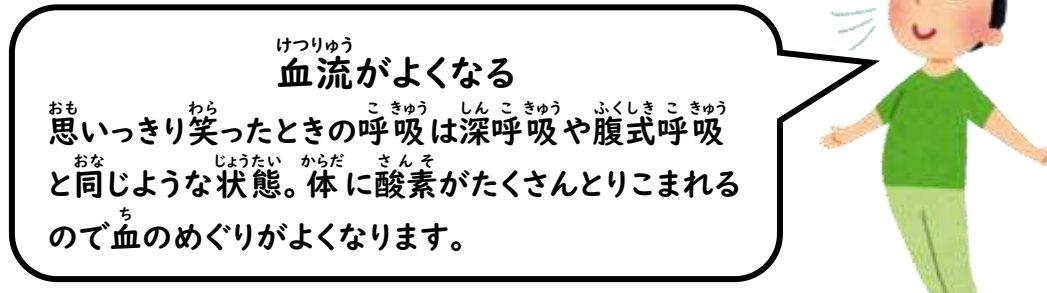
## わら 笑うだけで

### こころ からだ げんき 心も体も元気アップ☆

私たちの体は、つねに細菌やウイルスが入ってきたり、がん細胞が生まれたりしています。しかし、そんな体に悪い影響があるものを退治してくれているのが「ナチュラルキラー細胞」です。ナチュラルキラー細胞を元気にするのが「笑い」なんです。笑うかどには福来たる」ということわざがあるように、笑うといいことがたくさんあります！



脳のはたらきがよくなる  
笑いによって脳の活性化とリラックスが同時におこります。記憶力アップ、集中力アップの効果あり！



血流がよくなる  
思いっきり笑ったときの呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体に酸素がたくさんとりこまれるので血のめぐりがよくなります。



幸せな気持ちになる  
笑顔をつくると、脳が勝手に「楽しい」「うれしい」と判断して、幸せな気持ちになります。



お笑いしなくても、笑顔だけで  
効果はあるそうですよ♪

