



ほけんだより1月



令和8年1月8日

香川県立高松南高等学校 保健室



新年あけましておめでとうございます



3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

今年も1年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように……。まず、冬休みに崩れてしまった生活リズムを学校モードに戻しましょう。そして、風邪やインフルエンザにかからないように「手洗い・うがい・換気」などの予防をし、3学期を元気に過ごしましょう。

今年も“笑って”過ごせますように

日々、大いに笑ったり、くすっと笑ったりすることはありますか？「笑い」には免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があると実証されています。3年生は学校でみんな揃って勉強するのもあと少し。友達や先生たちと笑いあって過ごすひと時を大切にしてくださいね。今年もいろんな壁にぶち当たることがあるかもしれませんが、そんな時こそ笑顔で乗り切っていきましょう。



笑いとは、地球上で一番
苦しんでいる動物が
発明したものである
ニーチェ（ドイツ哲学者）



大いに笑って。笑えば脂肪も燃える
ジェシカ・シンプソン（アメリカ歌手）

楽しいから笑うのではない
笑うから楽しいのだ

ウィリアム・ジェームズ
（アメリカ哲学者）

笑いは、問題を小さく
するものである

ミラ・カシンバーム
（アメリカ心理療法士）

笑いは消化を助
ける。胃酸より
はるかに効く
カント
（ドイツ哲学者）



笑顔を浮かべれば、友達ができます
しかめっ面をすればシワができます
ジョージ・エリオット（イギリス作家）

薬を10錠飲むよりも、心から
笑った方がずっと効果がある
はず

アンネ・フランク（ドイツ作家）



脳って騙されやすいのだそうです。脳というのは、体の表現につられるものらしく、顔が笑っているから面白いんだと脳は感じる。「笑顔」でいると脳もあとからついてきて本当の笑いになるし、やる気も出てくるらしいです。「笑い」を待っていても来ない時には、こちらからつかみにいきましょう。

しもやけ になっていない？

「しもやけ」とは、冷え込む季節に、手足の指や顔（鼻のあたま、耳たぶなど）が、赤くなったり腫れたりすることです。「しもやけ」になると、かゆみを感じたりジンジンと熱い感じがしたりすることがあり、さらにひどくなると、水ぶくれができたり出血したりすることもあります。

どうして「しもやけ」ができるのかは詳しく分かっていませんが、寒さや冷たさが原因で血液の流れが悪くなってしまうこと（血行不良）が原因だと言われています。

「しもやけ」は予防が大切です！次のことに気をつけましょう。

1 寒さを防いで温かくする

外に出るときは、手袋、マフラー、耳当て、帽子などを身につけ、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴下用のカイロもおすすです。



3 手洗いの後は、ハンカチやタオルで拭く

手を洗った後、皮膚が湿ったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手を拭きましょう。



2 湿気や汗に注意

手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



4 保湿クリームなどを塗る

しもやけになりやすいところは、皮膚が乾燥しないように、保湿クリームなどを塗りましょう。



保健委員よりお知らせ

2-8、1-1、1-2の保健委員で、スマホやSNSについての掲示物を作成しました！
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！！

2年8組 保健委員

ながらスマホをやめよう!!

2/1年1組 保健委員

寝る前にスマホを見るのは
控えよう!! (Zzz)

1年2組 保健委員

自分のためにも周りのためにも
スマホを正しく使おう!!

