

保健だより 1月

令和 8 年 1 月 9 日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

今年もたくさん笑って健康に！



『笑う門には福来る』 いつも笑い声が絶えず、明るく朗らかな家庭や人には、自然と幸福や幸運がやってくるという意味のことわざです。

たくさん笑うと、ウイルスと戦ってくれる『NK細胞』が活性化され、免疫力が高められます。特別おもしろいことが無くても、口角を上げて笑顔をつくることで、脳がだまされて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。たくさん笑って、健康な一年にしましょう。

『かぜの日』と無敵の横綱^{たにかぜ}谷風

1月9日は『かぜの日』です。それはなぜだか知っていますか？



江戸時代に、幕内44場所で258勝14敗16分、63連勝を記録した大横綱がいました。その力士は谷風梶之介。昭和の時代の横綱・双葉山が69連勝を達成するまで、約150年にわたり記録をもっていました。

ふだんから、横綱谷風は、次のように言っていたそうです。

土俵上でわしを倒すことはできない。
倒れているところを見つけたら、わしがかぜにかかった時に来い。



ところが、横綱谷風は本当に寛政6年（1794年）の暮れに江戸の町で流行していた当時の流行りかぜ（インフルエンザ）にかかり、翌年の1月9日に亡くなってしまったのです。

無敵の横綱でもインフルエンザには勝てなかったこの日、1月9日が『かぜの日』とされた所以です。
横綱谷風がインフルエンザで倒れてから約230年。現在では、予防接種も抗インフルエンザ薬も進化しているため、インフルエンザなんて！と考えている人もいるかと思いますが、インフルエンザ発症時の高熱やインフルエンザ後の後遺症を考えるとかからないにこしたことはありません。無敵の横綱でも勝てなかった病気であることをお忘れなく。

●ノロウイルスに要注意!●

この時期に気をつけたい病気のひとつに、『ノロウイルスによる感染性胃腸炎』があります。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、突然の嘔吐、下痢・発熱・腹痛などの症状を引き起こします。ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染の方がずっと多いと言われています。

集団の中で吐かない!

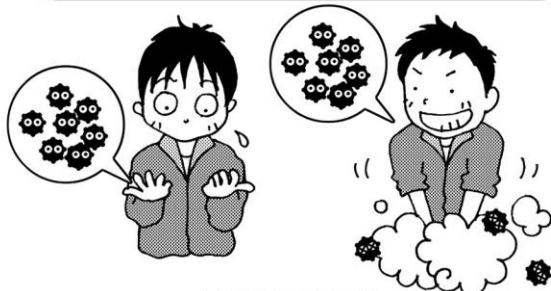


感染した人の嘔吐物や排泄物には、数百億個もの大量のノロウイルスが含まれています。そのウイルスが空中に舞い上がり、感染が広がります。(感染力も非常に強いです。)

吐き気がある人は、がまんをしないで少しでも早く保健室に行きましょう。吐いてしまった時は、そのままにしないで吐いたことを先生に伝えてください。

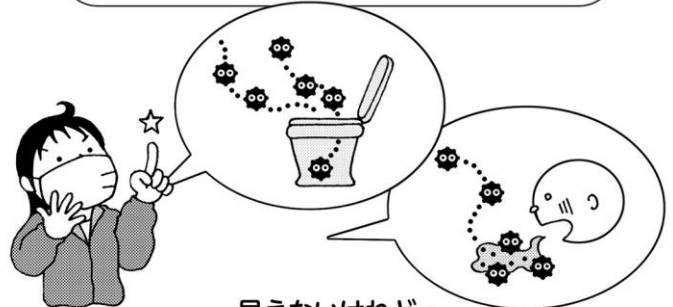
また、知らずに手に付いたウイルスが、口の中に入らないように、トイレの後や食事の前には、石けんで手をすみずみまで洗うことが感染の一番の予防策です。

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいていると思っていい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っていい!

うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、
冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう