元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和６年１月１０日発行　№9

２０２４年がスタートしました。今年は、十干では「甲」、十二支では「辰」にあたるため、「甲辰（きのえたつ）」の年になります。甲は「物事の始まり」を意味し、辰は「発芽した植物がしっかりとした形になる、勢いと大きな力、成功」ととらえることができるので、この２つが合わさる２０２４年は、新しいことを始めて成功する、いままで準備してきたことが形になるといった、縁起の良い年になると考えられています。皆さんにも様々な目標があると思います。大きな目標でも小さな目標でも立派な目標です！成功を目指してチャレンジできる年になると良いですね。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

笑うことってイイ！

健康な人でも、身体の中では毎日がん細胞やウイルス感染細胞が発生しています。しかし、全員の人が病気にかかるわけではありませんよね。何故なのでしょうか？ 実は「笑うこと」に秘密が隠されています。

ナチュラルキラー（ＮＫ）細胞

私たちの身体の中には、がん細胞やウイルス感染細胞をやっつける細胞があり、これをナチュラルキラー（NK）細胞と言います。白血球の一種で、ある種のがん細胞などを破壊することができ、腫瘍の発生を防ぐ働きがあると言われています。

作り笑いでも大丈夫！

“クスクス笑い”から“大笑い”まで、笑いの種類は様々ですが、意外にも“作り笑い”でも OK です。口角を上げて「笑う」という行為自体に、健康への効果があるということです。

ナチュラルキラー（ＮＫ）細胞は笑うことで活性化する

笑うと、免疫のコントロール機能を司る「間脳（かんのう）」に興奮が伝わり、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌されます。それによって、NK細胞が活性化されます。また、笑うことは血行を良くする作用もあるので、その結果、免疫細胞の動きを活性化することにもつながります。

・・・ このような実験がありました ・・・

吉本興業のなんばグランド花月で、笑いと健康について行われた実験で、漫才・落語・新喜劇を見た直後に血液検査を行った結果、18人中14人のNK細胞の活性値が上昇しました。つまり、笑うことが免疫力アップの強い味方になったということになりますね。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

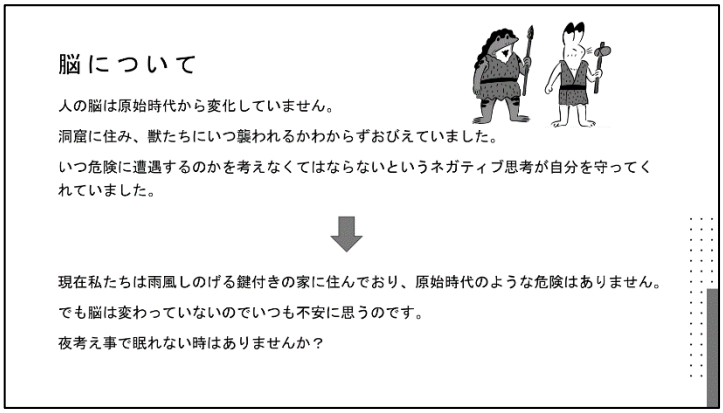
学校での活動や登下校時（交通事故を除く）にケガをして医療機関を受診した人は保険制度の対象となりますが、申請は済んでいるでしょうか。**申請できる期間は、ケガの発生から２年間です**。特に、３年次は今学期で卒業となります。卒業後も期限内であれば申請することは可能ですが、そのために来校するのは時間も手間もかかると思いますので早めの申請をお願いします。**申請書類は、保健室で配布しています**。また、書類に不備等があり申請が完了していない人もいますので、早めに修正して提出するようお願いします。ご不明な点がある場合は、遠慮なく保健室までご連絡ください。

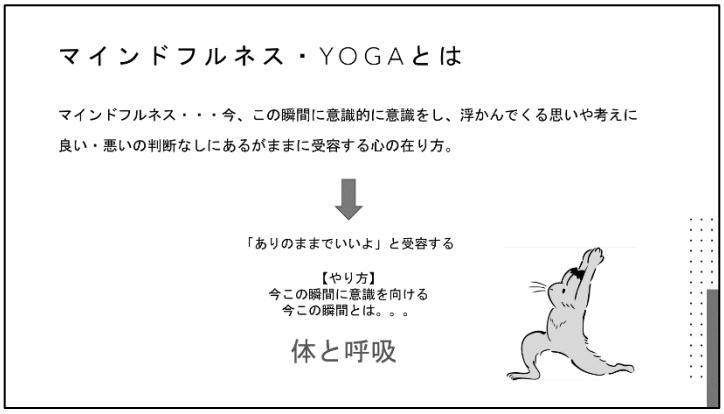
＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

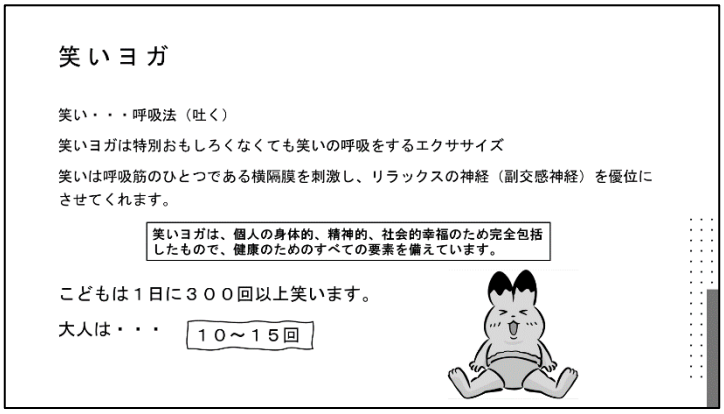
マインドフルネスについて
保健委員会で学びました！

【保健委員会での伝達研修の様子(12/15)】

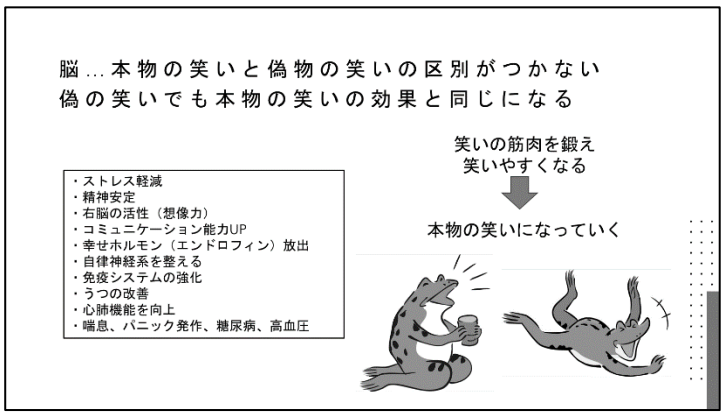
１１／１(水)、埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)にて、南部高等学校等保健会生徒保健委員会研修会が行われました。本校から２名の保健委員が代表として参加し、「心身共に健やかに 未来に向けて役立つワーク」という内容で、ストレスと脳の関係性やストレスと上手に付き合っていく方法(マインドフルネス)を学んできました。１２／１５(金)の一斉委員会にて各クラスの保健委員へ伝達研修を行いましたので、ここで皆さんとも共有できればと思います。たくさんのスライド資料がありましたが、ここでは一部分のみの伝達となります。ご了承ください。







演習では「笑いヨガ」を実際に行いました。初めは、恥ずかしがって、積極的になれない人も多くいましたが、「イイね～」と声を出したり、笑い合っているうちに自然と声も大きくなり、にぎやかで温かい雰囲気の研修となりました。「不思議とリラックスできた」「無理やりにでも笑っていると、本当に笑えてきた」といった感想もあり、「笑うこと」の大切さについて学ぶ良い機会となりました。



人の脳は、もともとネガティブなことを考えやすい仕組みになっています。望まなくても様々な情報が自然と入ってきてしまう時代だからこそ、それらに振り回されている自分に気づいて「今は今に集中する」と意識することが大切ですね。興味がある人は、是非動画も見てみてください。

※school#１疲れた心を癒すマインドフルネス瞑想 →

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊