

# ほけんだより 1月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年1月8日

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
冬休み中のお子さんの体調はいかがでしたか？もし、病院にかかったけがや  
事故、病気などがありましたら、学校にもお知らせください。



## 今年も1年、たくさん笑って健康に！

細菌やウイルスが体の中に入ってくると、血液中の細胞がチームプレーで撃退します。中でもNK（ナチュラルキラー）細胞は、常に体内をパトロールして、一番に敵を攻撃する重要な細胞です。

私たちが笑うと、NK細胞が活性化されると言われています。また、笑うことで体が温まって血行が良くなり、血液中の細胞や栄養分が活発に体の中を巡って、免疫力が高まります。笑うことはストレスの解消にもなります。

逆に、過度のストレスや疲れ、寝不足、不規則な生活や食事は、NK細胞の働きを鈍らせてしまいます。

ぜひ今年も1年、たくさん笑って、楽しく健康に過ごしましょう！



## 3つの首をあたためよう

効果的に寒さを防ぐには、「重ね着で調節」と、「首・手首・足首の3カ所」がポイントです。

### 服を選ぶとき

- ・えりや袖口のしまったもの
- ・足首を覆う（くつ下やズボン、タイツなど）
- ・下着を着る

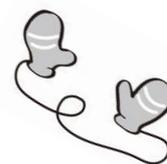
下着を着ていると約4℃の保温になると言われ、効率よく暖かさを保つことができます。  
お腹が冷えるのを防ぎ、汗も吸ってくれて、しゃがんだ拍子にお腹や背中が見えてしまう心配もありません。

### 外へ出かけるとき

- ・上着
- ・マフラー
- ・手袋
- ・厚手のくつ下やブーツ

ポケットに手を入れて  
いると、転倒したときに  
とっさに手が出せず危険  
です。

登下校時は、手袋がお勧めです。



天気や気温、体感に応じて