

# すこやか



## できていますか? せきエチケット!

かぜひきさんが多いせいでしょうか。あちらこちらでせきやくしゃみの音が聞こえます。かぜを「ひかない」「うつさない」ために、せきエチケットを守りましょう。

マスクの正しい  
つけ方

### せきエチケットのポイント

①鼻の形に  
あ  
合わせる



②あごの下まで  
ひろ  
広げる



③ひもを耳に  
し  
しっかりかける



せきやくしゃみをするときは…

- ・ハンカチやティッシュで鼻と口を覆う
- ・人から顔をそむける

ハンカチなどが無いときは、  
うでなどで鼻と口を覆うなどしましょう。

つばや鼻水が手についたら…

- ・せっけんで手を洗う
- ・鼻水がついたティッシュはすぐに捨てる。



## 赤い羽根共同募金のお礼

11/20~29の期間に福祉委員会による共同募金の呼びかけをさせていただきました。おかげさまで、3705円も集まり、町の福祉協議会に寄付させていただきました。

共同募金は、毎年厚生労働大臣の告示により実施する「助け合い」の運動です。愛川町の高齢者や障がい者の家事援助や子育て支援などのボランティア活動に役立てられます。

## アルミ缶回収のお礼

福祉委員会の児童が毎週金曜日に回収したアルミ缶は、地域の方々のご協力もいただいたおかげで45リットル袋が14袋も集まりました。(重さ34kg)

12/20に業者の方に買い取っていただき、2380円になりました。

町の社会福祉協議会へ寄付し、町の福祉活動に役立てていただきます。

ご協力に感謝申し上げます。引き続きアルミ缶回収は行いますので、水できれいに洗って乾かしてから持ってきていただくと大変助かります。

## 手洗いのポイントも再確認! 洗う時間の目安は30秒!

- ①せっけんを泡立てる
- ②両手を重ね手の甲を洗う
- ③指と指を組み指の間を洗う
- ④指先とつめの間を洗う
- ⑤親指を付け根から洗う
- ⑥手首をねじるように洗う



洗い終わったら、きれいなハンカチで手をふくのも忘れずに!

## 夏だけじゃない! 冬の「脱水サイン」知っていますか?

冬の寒い時期でも、人は汗をかき、乾燥によって体から水分をどんどん失っています。また、喉の渇きなど感じづらい時期のため、水分補給をあまりしなくなるので脱水状態に陥ってしまいます。

### 症状

肌が乾燥する  
口の中がねばねばする

体がだるい

あし足がつる

めまいがする



食べ物が飲みこみ  
にくくなる

症状が出る前に、水分の補給をしっかりしましょう。

「水分補給」のほかに「部屋の加湿」も大切です。



今年はA型2種類、B型2種類

## インフルエンザ予防接種について

- ◇「発症」を抑え、「重症化」を防ぐ
- ◇「感染」を抑える働きはない
- ◇効果は100%ではない
- ◇発熱などの「副反応」が出る場合もある

予防効果は接種2週間後から5カ月程度。流行前に接種しないと効果が期待できません

※インフルエンザワクチンの接種では、鳥インフルエンザやSARS、他のウイルスによる感染症には効果はありません。



## どうしてお正月におせち料理を食べるの?

お正月に食べる「おせち料理」は、以前は「節供」といい、五節句の神様に供えた料理のことでした。今はお正月のごちそうに用いる煮しめ料理のことで、縁起のいい食材が多く使われています。料理一つ一つに意味が込められており、食べると幸運に恵まれるといわれています。

<b>えび</b> こし腰が曲がるまで長生きできますように	<b>こんぶま昆布巻き</b> よろこぶことが多くありますように	<b>かずの子</b> 子宝(子だくさん)に恵まれますように
<b>くろまめ黒豆</b> まめ(まじめ)に働きまめ(健康)に暮らせますように	<b>こうはく紅白かまぼこ</b> あか(赤)は邪気(悪い心)をはらい、しろ(白)は清らかな心の意味	<b>だて巻き</b> 頭がよくりますように(巻物(書物)をイメージ)
<b>くりきんとん</b> お金持ちになれるように	<b>たづく田作り</b> お米や野菜などがたくさん収穫できますように	

## 免疫機能の1つ「NK細胞」を元気にする7つのポイント

- 1 毎日7~8時間の睡眠をとる。
- 2 心も体も過度なストレスや疲労を避ける。
- 3 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
- 4 ゆうつ感が長く続く場合は、早めに誰かに相談する。
- 5 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける。
- 6 自分の好きなことを見つけて熱中する。
- 7 とくにおもしろいことがなくても、笑顔を心がける。

心配 不安 悲しみ



裏面へ続く

# ゲームやスマホのやりすぎに注意!

「ゲームやスマホを片時も離さない」といわれるほど夢中になっている子がいます。ゲームやスマホをやりすぎると、失うものが多いことを知っていますか? 使いすぎのリスクを知って、使う時間を短くするように生活を改めましょう。



## 睡眠時間

睡眠不足になり、体内時計が狂って、成長にも悪い影響が出ます。

失う物は  
こんなにたくさん...



## 体力

運動不足で骨や筋肉が十分に発育しません。病気にもかかりやすくなります。



## 話す力

人と直接話す機会が減ってしまいます。コミュニケーションはとても大切な力です。

## 視力

長い時間近くを見つづけるので目が疲れ、視力が落ちてしまう危険があります。

## 脳の働き

記憶力や思考力の発達に遅れが生じてしまいます。学力にも影響が出ます。



## 「笑って笑って」がぜ予防

笑う門には福が来る!

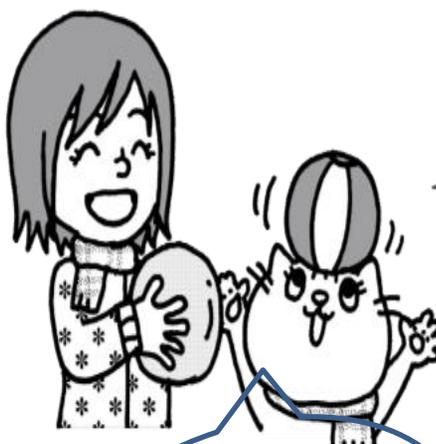
NK細胞(病気から体を守る免疫機能の1つ)を活性化しよう!

### 脳の働きが活性化

笑うと、脳の「海馬」の容量が増えて記憶力がアップする。また、「笑い」によって脳波の中でもアルファ波が増えて脳がリラックスする。

### 血行促進

思い切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。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血めぐりがよくなって新陳代謝も活発になる。



2018年1月9日(火)  
元気な体と心で登校してきてね。

### 自律神経のバランスが整う

笑うことで、体を緊張させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経のスイッチが頻りに切り替わり、自律神経のバランスが整う。

### 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される。この物質は幸福感をもたらすほか、鎮静作用で痛みを軽減するといわれている。

### 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となってエネルギーの消費量が多くなる。さらに、大笑いするとおなかや頬が痛くなるように、腹筋や顔の表情筋などをよく動かすので、1日100回の「笑い」は15分間のエアロビクスと同等の運動ともいわれている。