

笑って健康!

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。

新型コロナウイルス感染症が流行して、初めての冬を迎えましたが、年末年始は静かに過ごすことができましたか？今年も保健室は、皆様の心身の健康を保ち、快適な大学生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。さて、新年が始まると新鮮な気持ちになり、新年の「目標」を立てたくなりますが、皆様の「目標」は立ちましたか？保健室からの提案で、健康についての「健康目標」を立ててはいかがでしょう？毎日実行することで、日々の生活が健康的になります。どんな目標でも、頑張りの積み重ねが大切です。私の新年の「健康目標」は、「毎日笑う」ことです。健康的なところと身体の土台となるのが、「笑う」ことだと言われています。**笑って、笑って、1年を元気に過ごしたい**と思います。皆様がたくさん**笑って**多くを学び、健康なところと身体で大学生活を過ごしましょう。

笑いについて

「笑う」ことが、こころや身体に良いと教えてくれる名言

- ・ 笑う門には福来たる。
 - ・ 幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。
 - ・ 笑いは消化を助ける。胃酸よりはるかに効く。
 - ・ 笑いととは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明した物である。
- 「日本の古くからの諺」
「アラン(1868-1951)フランス」
「カント(1724-1804)ドイツ」
「ニーチェ(1844-1900)ドイツ」

「笑い」の効果



- ①「感染症やガンの予防」 NK細胞が活性化して**免疫機能がUP**します。
- ②「痩せる」 腹筋の運動で呼吸が活発になり、酸素消費量や血流も増え、**中性脂肪が燃焼**します。
- ③「美肌になる」 表情筋が動くので、血行が促進され、**肌の新陳代謝**が活発になります
- ④「肩こり解消」 ストレスがあると交感神経が緊張して、血行が悪くなり筋肉も緊張し肩こりの原因になります。笑うと、副交感神経が活発になり、心身がリラックスして、**肩こりが解消**します。セロトニン、ドーパミン等の「**幸せホルモン**」が放出されます。精神的なバランスを保ち、幸福感をもたらします。
- ⑤「幸せになる」

冬の新型コロナウイルス感染予防

冬は気温の低下や空気の乾燥といった要因で、今までよりも新型コロナウイルスの感染が広まりやすい時期です。

新型コロナウイルス感染症増加の要因

- ① [季節的要因] 新型コロナウイルスは**低気温、低湿度**の乾燥状態では空気中で漂う時間が長くなります。
- ② [環境要因] 3密(密閉・密集・密接)の場所に滞在する。換気の悪い場所に長時間滞在する。
- ③ [行動要因] 人との会話・会食の機会が増える。マスクを付けず、人と会話する。手洗いや消毒が不十分なまま顔などに触れる。

感染予防

- ① 手洗いは確実に
冬になり、水が冷たいため、トイレ後に手洗いせず、そのまま教室に向かう学生がいます。トイレ後、食事の前後、調理前、物に触れた後等には、石鹸と流水で**手を洗う習慣**をつけましょう。
- ② 毎朝健康チェック
自宅での検温をせず、登学する学生がいます。**毎朝、登学前に検温や体調管理**を行い、少しでも体調不良があれば、登学せず、医療機関を受診して主治医の指示に従いましょう。
- ③ マスク着用を徹底する
鼻の下までマスクをずらして、話に夢中な学生がいます。**正しく着用してください。**
- ④ 適度な保湿、適切な換気を行う(室温**18℃以上・湿度40~60%**が最適)
寒い冬は窓を閉め切りがちだが**換気**することで、空気中のウイルスの量を減らし、感染リスクをさげます。
- ⑤ 「3密」を避ける。大声を出さない。
- ⑥ 「5人以上」「2時間以上」の飲み会は避ける。また、感染防止ステッカーの導入がない飲食店の利用は自粛しましょう。

