



2月の保健目標 : 換気をしっかり行おう

2月5日は、ニコニコの語呂合わせから、「笑顔の日」だそうです。この「笑顔の日」は、いつもニコニコ笑顔でいよう、という願いをこめて、社会を明るくする活動を行うボランティア団体により制定されました。

笑うことは、実は健康のためにとてもいいことだと知っていますか？笑うと、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったり、病気の回復を早めたりする効果があるそうです。たくさん笑って、元気に過ごしましょう！

免疫力アップ!



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？



A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。



Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？



A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。



Q. 換気扇を回しておけば十分？



A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

◆心のかぜにも気をつけて!◆

からだがかぜをひいてしまうように、こころだってかぜをひいてしまうことがあります。
 そんな時はどうしたらいいのでしょうか?



こころのかぜの原因

- ・ 誰かとケンカをした
 - ・ 相手に上手く気持ちを伝えられない
 - ・ 悩み事や心配な事がある
 - ・ 勉強が難しい
- など

こころのかぜの症状

- ・ 食欲がない
 - ・ 眠りが浅い、よく眠れない
 - ・ 気分が落ち着かない
 - ・ 体がだるい
 - ・ やる気が出ない
 - ・ イライラする、怒りっぽい
- など

こころのかぜの治療法

- ・ 信頼できる誰か(おうちの人、先生、友達など)に話を聞いてもらう
 - ・ お風呂にゆっくり浸かる
 - ・ のんびり過ごす時間をつくる
 - ・ 「楽しい!」と思うことをしてみる
- など



こころがかぜをひいてしまっても、こころが晴れる自分なりの治療法を見つけることが大切です♪

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
 この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

