けんだよりっこ

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年2月号(Vol.19)

梅の花も見頃になりました。今年は節分も立春も春はもうすぐ、と感じさせる陽気でした。お日様 の光も日ごとにきらきら輝きを増しているように感じます。でも油断は禁物、まだまだ寒さは続きま す。おまけに今年は特に雨が少なく空気がとても乾燥しています。

インフルエンザは少し下火になってきた感じですが、風邪、胃腸炎などもまだまだ流行中です。 基本的生活習慣を整え、健康に、楽しく毎日を過ごせたらいいですね。













乾燥肌をふせこう



保健室では引き続き、図書館と コラボ企画を行っていきます。

身長・体重測定もできます。 体調不良やけがのときだけでは なく、心身の健康に関するさまざ まな情報を得られる場所として 利用してもらえたらと思います。

"笑う" だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入 したり、ガル細胞が生まれたりしています。でも、 だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラル キラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気 にするのは、私たちの"笑い"。 反対に悲しみやストレスを受け 取ると、元気をなくします。

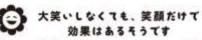


笑う"と他にもいろいるないのことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

ストレスの解消になる





✓ 特定の人だけを外して

別のLINEゲループを作る ✓ Twitterで友だちを「いじる」

▼ 友だちを「いじる」動画を投稿

✓ 友だちの失敗を おもしろおかしく

[このくらいオイシイじゃん] と あなたが思っていたとしても、相手 がそれを「嫌だ」と思っているかど うかが大事です。特にネット上への 投稿は完全な削除は難しく、取り返

しのつかないこと になるケースも。 「加害者」になら ないよう、普段か ら想像力を働かせ

てください。



どこにある?

スマホやパソコンで知りたい情報にすぐアクセスでき、いまや生活に欠かせないインター ネット。しかし、一方で「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、 ネット上で得た情報・知識をそのまま信じ込み、言動に反映させてしまう傾向がみられます。 例えば保健室では日々、みなさんから心や体、健康に関する相談を受けていますが、こう したことが珍しくないのです。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいた ものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。 さらに言えば、ネットであなたの質問に答えてくれるの は、会ったことも話したこともない、顔も名前も知ら ない人がほとんど。正しい情報を与えてくれるとは限り ません。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、 周りにいる親しい人から直接聞いたりしたこととの "線 引き"も必要ではないかと思うのです。

