ほけんだより 2月

平成３１年2月２１日
練馬区立石神井西中学校
保健室

本校も風邪やインフルエンザが落ち着いてきました。暖かくなると花粉症の時期・・・。東京でも花粉の飛散が観測され、保健室にもアレルギー症状での来室も増えてきました。明日から学年末考査・都立の一般入試です。ベストコンディションで臨みましょう。

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

友達と笑顔でおしゃべりなどして居ると、それだけで楽しい気持ちになれることがあります。実は笑うことには、心だけではなく、身体も元気にしてくれます！

私たちの身体は常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしていますが、外的から身体を守るNK（ナチュラルキラー）細胞は笑うことによって活性化され、免疫がアップします！
笑顔は伝染していくので、みんなで笑って免疫をあげましょう！

“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きが活性化

血流量が増加して、脳の働きが活発になります。また、海馬の容量が増えたり、記憶力がアップしたりします。

自律神経のバランスが良くなる

笑うことで副交感神経が優位になり、交感神経とのスイッチと頻繁に切り替わることで自律神経のバランスが整います。

ストレス解消効果

笑うことでストレスを感じている時に出るコルチゾールなどのホルモンが減少しストレスが解消されます。

血行促進される

笑った呼吸は深呼吸や腹式呼吸などと同じ状態。体内に酸素をたくさん取り込まれるため、血の巡りが良くなり新陳代謝も活発になります。

幸福感がアップする

笑うことで癒やしホルモンのセレトニンが放出され、精神バランスがとれ、幸せホルモンのβエンドルフィンが分泌され幸福感がアップします。

やってみて！リフレーミング

リフレーミングとは、「フレーム」を変えて見ることです。自分にとっては短所で嫌なところが、見方を変えて見ることで、長所になります。短所なら多く出てくるけど長所が出てこない・・・なんて人はぜひやってみてください。

リフレーミング前		リフレーミング後	
飽きっぽい	リフレーミングしてみると・・・	好奇心旺盛	興味の範囲が広い
いい加減		おおらか	こだわらない
うるさい		活発	明るい
おとなしい		穏やか	考えが深い
感情的		情熱的	人情がある
気が弱い		慎重	人を大切にする
きつい		自己主張ができる	自分の意見が言える
空気が読めない		自分らしさをもっている	マイペース
反抗的		考えがはっきりしている	自立心がある
ふざける		雰囲気を明るくする	ノリが良い
周りを気にする		気が利く	心配りが出来る
優柔不断		思慮深い	慎重

健康で入試・定期考査に臨むために

睡眠
早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時間には脳が目覚めているようにしましょう。

食生活
栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！

気分転換
こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。

くつろぎ
ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。