

ほけんだより

令和6年2月
枚方市立交北小学校
NO.10

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力が

アップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。

お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

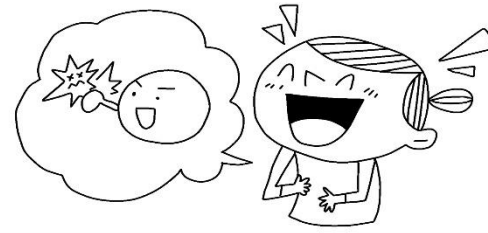
～ ストレスを上手に発散しよう ～

「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。

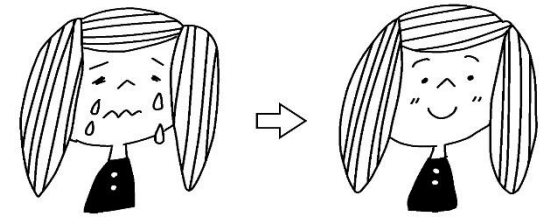


「泣くこと」も大切です

すくなくやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

涙の成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、涙とともに流してしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いて涙を流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



できて
いるかな？

やさしくやさしく
グン

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
ごめんなさいはあきらまな

<p>ありがとう</p> <p>感謝の気持ちを 伝えている</p>	<p>友だちのいいところを 見つけられる</p>	<p>言葉づかいに 気をつけている</p>
<p>困っている人に 親切にできる</p>	<p>元気よく あいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを 考えられる</p>
<p>相手のほうを見て 話を聞いている</p>	<p>失礼します！</p> <p>声の大きさに気をつけて あいさつしている</p>	<p>ごめんな</p> <p>素直に 謝ることができる</p>

花粉症の季節が やってきました

飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、
もち込まないなどの
対策にプラスして
取り入れてみても
いいですね

<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; border-radius: 10px;">緑茶</div>	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; border-radius: 10px;">ハーブティー</div>	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; border-radius: 10px;">コーヒー</div>	カフェインには抗アレルギー作用があります。
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; border-radius: 10px;">ヨーグルト飲料</div>	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

