

保健だより

4月号

令和5年4月28日

No.2

明和県立高等学校 保健室

1. はじめに

みなさん、こんにちは！山口です。
 新年度がスタートしましたが、新しい生活には慣れてきましたか？
 私はまだドキドキしながら学校に来ています。
 この時期は目の前のことで精一杯になってしまうかもしれませんが、
 そんな時こそ自分の身体や心を大切に、
 みなさんが明るく過ごせたらと思っています。
 そこで今回の保健だよりは、笑顔や幸せについてのお話です！

大笑いなんて、
 ココロでも
 効果があるよ!!

2. えがおの力

- 免疫カUP -

身体の中には、有害ながん細胞やウイルスを攻撃する「ナチュラルキラー細胞 (NK 細胞)」が存在しています。

私たちが笑うと、このNK細胞が活性化し、免疫力がUP されると言われているのです！

- ストレス解消効果 -

笑うと、脳内ではイライラや興奮を抑える作用のあるホルモン(セロトニンなど)が分泌されます。

この結果、幸福感がもたらされたり、リラックスモードになるため、ストレスを和らげてくれるのです！

3. 自分なりの「幸せ」

今日一日、幸せでしたか？

夜、眠る前に今日あった良かったことを思い出すと、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります！

たとえば、「今日のごはんは、〇〇が美味しかったな。」「友達と推しの話ができて、楽しかったな。」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が楽しみになるはず！

みなさんが、身近にある自分なりの「幸せ」を見つけながら、素敵な学校生活を過ごせますように！

- 「大野先生の幸せ」
1. おいしいものを食べること。
 2. 宿題をおぼれぬこと。

- 「田中先生の幸せ」
1. おいしいものを食べること。
 2. 自然に触れること。
 3. 神社へ参拝すること。

- 「私の幸せ」
1. 夜9時半頃に眼罩準備ができたこと。
 2. 好きなアニメのキャラクターがらがること。

田中先生からの言葉

スクールカウンセラーの田中敦子です。

新学期がスタートしました。

1年生はいろいろな中学校から来た新しいクラスメイトに慣れ

なくてはいけないし、2・3年生はクラス替えをして新しい友との関係を作らなければいけません。

最近では、コロナの影響もありますが、友達作りに大変神経を使う、または、友達との距離感がわからないといった悩みを耳にします。

まずは、お互いに相手に対して思いやりを持った言動を心がけ、助け合う精神をもって、人と接することが大事です。人はそれぞれ良い点、悪い点を持っています。まずは自分の足元から正し、人の悪口を言わないこと。そして、優しい言葉をかけてあげることです。ひとりひとりがこのことを実行していけば、必ず良い人間関係が作れますよ。

新学期に際して、心豊かな人間関係を作るためのヒントを書きました。参考にしてみてください。

月、火、水、金：10:00～16:00

土：9:00～13:00

相談室に常駐しています。

相談のある人は遠慮せず来てください。