



春です♪
笑顔でリラ～ックス♪



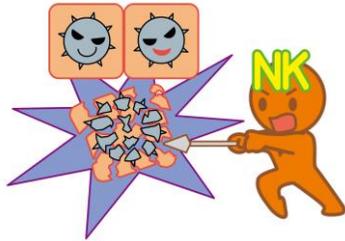
笑う門には福来たる♪



新学期が始まる四月は、緊張する場面が増えて疲れやすい時期ですが、そんなときこそ心がけたいのが「笑うこと」です。「笑い」には、ストレスを軽減する効果や免疫力を向上させる効果などがあり、心と体に良い影響をもたらします。作り笑顔でもよいので、毎日笑顔を意識して過ごしてみるのもおすすめです。

免疫力アップ

がん細胞をやっつけるNK細胞が活性化します。



笑いの健康効果(^ ^)

そのほかには.....

動脈硬化防止

アレルギー反応を減らす

血糖値の上昇を抑える

ストレスを軽減

認知症予防

笑いは認知症を防ぐため、自分のおじいちゃんやおばあちゃんを笑わせてみませんか？



笑いに関するQ&A

Q. 「作り笑い」でも効果がありますか？



A. あります。笑顔にしているだけでも免疫力に関わるNK細胞が活性化します。努めて口角をあげてみましょう！

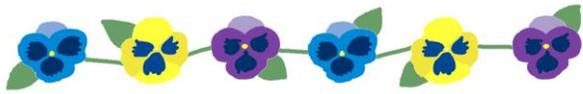
Nice smile ♪

大事なことは、「人とのコミュニケーションをとること」です。人がどんなときに笑っているかを調べていると、誰かと話をしているときに一番笑っていることがわかりました。いろいろな人とたくさん話をすれば、自然に笑いが増えていきます。

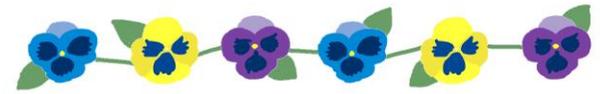
裏面は、健康インタビューです！
今月は、西校長先生に伺いました。
是非、読んでください♪



作り笑いも元気の源！



健康インタビュー！



今月は・・・西 ^{にし} 智博 ^{ともひろ} 校長先生でーす！

Q1 生活習慣の中で健康に過ごすために心がけていることはありますか？

A 規則正しい生活でしょうか。できる限り早寝早起きを心がけています。あと食事です。単身赴任で自炊ですが、野菜を中心としたメニューで、3食しっかり摂取しています。

Q2 元気に過ごすために気をつけていることはありますか？

A 私、今、思春期にあるのかもしれませんが。がむしゃらにやっていた30代や40代を通り過ぎ、心身の衰えにより、以前のような思考・行動ができなくなったり、「昔、〇〇をしておけばよかった」という後悔の気持ちに苛まれたりして、思春期にあるあなた達と同じように精神的に不安定な感じがします。でも、生徒が部活で汗を流す姿や、ものづくりで真剣な眼差しを見たりすると元気が湧きます。だから、どんなに忙しくても校長室にこもらずに、少しの時間でも皆さん方の頑張る様子を見に行くように気をつけています。



画：2E 十時 華音

(教科：機械)

Q3 先生の春休みの過ごし方を教えてください。

A 大半の本校生が日々部活の練習や合宿に明け暮れ、「春休み」と言われてもピンと来ないのではないかと心配します。多分私も同じで、新年度当初の皆さん方の学習がスムーズに進進できるよう、各種の会議や文書作りの事務に埋没しているはずだと想像します。

でも、1日位どこかに休みを入れて、まだ行ったことがない駅に降り立ち(私、「乗り鉄」で列車に乗っていれば幸せです)、知らない街を散歩し、満開の桜の木を見つけてその下で美味しいお弁当を食べたいとか楽しいことを夢見しています。是非、実現します！



Q4 球磨工生に一言お願いします。

A 一言といわず3つあります。1つは「スマホに使われないように」ということです。アンケートの結果で、毎日3時間以上スマホに向き合うなど、スマホに依存気味の人が多いようで心身への影響をととても心配しています。2つ目はお酒とタバコの問題です。これから一生付き合っていかなければならない若い身体をそんなので傷つけてほしくありません。これら2つについては、色々思うことがあるので修了式の時に話すことにします。

3つ目は本校に赴任して気付いたのですが、霜が降りるほどの寒い朝にもかかわらず、手袋を着用してない自転車通学生が半数以上(男子も女子も!)いて、何と我慢強いのか!と、驚きました。手袋をするのとならないのでは体感温度が随分違うはずで、身体の末端である手が温かいと、心まで幸せになるものですよ!