

# 3月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室

やっぱり  
笑顔が  
おすすめ!!



ほけんしつ  
利用件数  
...2844件

1年間  
こどもからだも健康でしたか?



クールな表情もかっこいいけど、やっぱり笑顔  
がおすすめです。なにより、自分も楽しくなるし、  
周りの空気も明るくなりますね。

ケガの手当てで  
来た人2010人  
いちばん多かった  
ケガ...すり傷678件

体調が悪くて  
来た人776人  
いちばん多かった  
症状...頭痛(336件)

来室者が  
いちばん多かった  
月...(420件)7月

**笑顔①**  
メモ ムスツとした人を笑わせるのに、  
一番効果的な方法は?めちゃくちゃ  
や面白いギャク?と  
思いきや、なんと隣  
でゲラゲラ笑い続ける  
ことだそうです。



**笑顔②**  
メモ 「怒れる拳、笑顔に当たらず」  
という、ことわざがあります。怒  
っていても相手がニコ  
ニコ素敵な笑顔だと、  
調子がくるってしま  
いますよね。



花粉症  
対策はOK?

鼻が詰まると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなくなったり...。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

**温める**

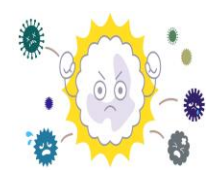
お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

**湿らせる**

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、加湿させないことが大切です。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

**笑顔③**  
メモ 笑顔の効果といわれているもの

- ① ストレス解消になる。
- ② 免疫力が上がる。
- ③ 物事がよい方向になるように考えられる。
- ④ 顔の筋肉(表情筋)がきたえられる。



**笑顔④**  
メモ 笑顔の形を作るだけでも、  
本当に笑っているときと同じ効果  
があります。

