

昨日はバレンタインデーでした。チョコレートの話をちょこっとだけ。

チョコレートは好きですか？チョコレートに含まれるカカオには、様々な良い効果があります。勉強のお供や、一息つきたいときにはピッタリのおやつですよ。ただし、チョコレートにはカフェインや砂糖なども含まれているため、依存しやすく、肥満やむし歯には要注意です。食べ過ぎに注意し、食べた後は歯磨きも忘れずに行いましょう。

♥ カカオの効果 ♥

やる気や集中力を高める
 リラックス効果・ストレス解消
 幸福感を癒し
 緊張を和らる
 リラックスを促す



ハッピーになりそうな話をもう一つ。

2月22日は猫の日だそうです。猫などの動物をなでると幸せな気持ちになりますね。柔らかいものをなでるとオキシトシン（愛情ホルモン）、セロトニン（幸せホルモン）が出るため、幸せな気持ちになるのです。家にペットがいない人も、安心してください。オキシトシンは「思いやりホルモン」とも呼ばれていて、相手を思いやって褒め、ねぎらいをかけることで、オキシトシンが分泌されるそうです。「ありがとう」「すごいね」「お疲れ様」を普段から言える人になると、自分も相手もハッピーになりますね。天草中学校がそんなハッピーな雰囲気いっぱいの学校になると嬉しいなと思います。



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
 感謝の言葉を口にすると、脳や体にはいい影響を与えるホルモンがでます。



セロトニン
 心のバランスを整える

エンドルフィン
 痛みを和らげる

ドーパミン
 やる気を出させる

オキシトシン
 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



花粉を避けるためにできること

花粉が多い時期になりました。花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応です。目のかゆみや鼻水・くしゃみでお困りの人は、無理をせず、病院で自分に合うお薬を処方してもらってください。市販のお薬もありますが、用法・用量を確認し適切に使用してください。

帽子 で 頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネ で 目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスク で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内 に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります

外出 するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます
 表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔 で 顔についた花粉を洗い流します

うがい で 鼻からのどに流れた花粉をどりのぞきます