

# ほけんだより



R6.2  
鏡山小  
保健室

みなさんは1日にどのくらい笑っていますか？（“ほほえむ”だけでなく“ははは”と声を出した笑い）笑いにはいろいろな“効果”があるので紹介しますね。  
笑いのパワーで今年1年笑って元気に過ごしてくださいね！

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



ほかにも笑いの効果はたくさん！



記憶力が上がる



リラックスする



筋力アップ



ストレス解消

## 花粉症の季節がやってきました

今年の佐賀県では、スギ花粉のピークが2月終わり～3月始め。ヒノキ花粉のピークが3月中ごろ～4月の始めになる予報です。（日本気象協会より）

### 花粉症の症状って？



くしゃみが出る



鼻水が出る



目のかゆみがある

### 花粉症の対策は？



ぼうし・マスク・メガネをする



花粉をはらい落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするためには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。