



みなさんは気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れず、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは『歩く』こと。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き出します。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

## ○○ 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは**本当**です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

### がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、  
がん細胞をやっつける  
免疫力を鍛えましょう。



## 教室の換気も忘れない!

昨年末に教室の環境衛生検査を行いました。ガスストーブを付けていると、窓を少し開けたくらいでは、二酸化炭素の値が基準値を大きく超えてしまいます。空気の『入口』と『出口』ができるよう2ヶ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線上の窓を開けると空気の通り道ができる効果的です。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



**空気の通り道を作りましょう**

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本

当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

