

# HEALTHY LIFE

## 3月号

平成23年3月24日発行 長崎鶴洋高等学校

平成22年度は、どのような1年でしたか？

3月11日に起きた東日本大震災、本当に悲しくて辛い出来事です。校長先生も話されていましたが、「当たり前のことのできる幸せ」を改めて感じている人もいないのでしょうか。だからこそ、皆さんには、日々笑顔のある生活を送ってほしいと思います。4月からは、新しい生活が始まります。楽しいこと、辛いこと様々なことが起きるでしょう。無理して笑わなくてはいけないこともあるかもしれませんが、日々の中に幸せを見つけながら、強く乗り越えてください。笑顔の絶えない健康な生活を送ってくれることを祈っています。

この「笑顔」ですが、本当に健康にいいのですよ。

### 笑顔と笑いの効能

昔から「笑う門には福来たる」と言いますが、「笑い」は自分の気持ちを癒し、また相手にも好印象を与えます。最近では、健康にも効能があるといわれ、医学的にも証明され始めています。

### 笑いの効果5ヶ条

- 免疫力（がんやウイルスに抵抗する力）を高める。
- 細胞や血管を若くする・・・ 笑いによる深呼吸が良い。
- 脳を刺激する。
- ストレスを解消させる・・・ 顔の筋肉を動かすと神経の働きが活発になるためリラックスできる。
- 痛みを抑える。



### 笑顔の作り方

笑う時は、口元が『U』の字になるようにしましょう。同じ笑顔でも『ふうん!』というような「ゆがんだ笑い」では効果がありません。

特に面白くなくても笑顔を作るだけで、脳は「楽しい」と認識して、本当に笑った時と同じような効果があるといわれています。

### 2年生の皆さんへ

高校3年生相当年齢（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人）を対象に麻しん風しん混合ワクチンの予防接種が無料で実施されていますので、皆さんは4月1日より対象となります。

接種期間 : 2011年4月1日 ～ 2012年3月31日

ただし、少しでも早い免疫の獲得が望まれることから、可能な限り4月～6月までの3ヶ月間で予防接種を受けることが望ましいといわれています。

接種希望の際は、住んでいる市町村区に問い合わせ、予防接種のできる病院を確認してください。

むし歯など治療の必要な人は、春休みを利用して、しっかり治しておきましょう!!