

# ほけんだより 2月



恵方巻きの起源を知っていますか？諸説ありますが、江戸時代末期から明治時代にかけて、商売繁盛を願い大阪で始まったとされています。節分という季節の変わり目に、恵方（縁起の良い方角）に向かって、七福神に見立てた七種類の具の恵方巻きを食べる。縁起がいいですね。みなさんは、恵方巻きでなにを願いますか？



## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



最近、いじめ動画の拡散がニュースになっています。写真や動画を SNS にあげる前に、一度考えてほしいです。もし、困ったことがあれば家族や先生へ相談するか、下記の相談機関へ連絡しましょう。SNS は、一度あげてしまうと消せません。慎重に SNS と付き合しましょう。

### こども SOS ダイアル

電話：073-422-9961 24時間対応

※いじめや不登校など、何でも相談に答えてくれる機関

### きいちゃん LINE 悩み相談@

LINE アカウント「和歌山県 SNS 相談@」を友達登録

平日 17:00～21:00

※相談メッセージについて、専門機関のカウンセラーが、LINE 上で対応



紀北工業高校 保健室

みなさんは、最近笑っていますか？「笑う門には福来たる」という、ことわざ通り笑う人には、“幸福”と“健康”がやって来ます。



## 笑顔の効果とは？

### ストレスの解消

笑顔はストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を減少させ、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増加させます。



### 脳機能の活性化

脳がリラックスし、多くの酸素を取り込むことで脳の働きが活発になります。

### 免疫力の向上

病気から体を守る免疫細胞(NK 細胞)の働きが活性化されます。

## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼

### わがまま鬼



気持ちを  
はっきり言える神



### あわてんぼう鬼



行動  
すばやい神



### おしゃべり鬼



誰とでも  
仲良し神



自分の中の福の神