



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して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのならば、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と付き合いましょう。

こども SOS ダイヤル

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



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。



2月5日は
笑顔の日

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

