



SNSの使い方大丈夫？

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。



試験中 頭が真っ白に

なってしまったら…



自分を信じて!

深呼吸する

緊張するとい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

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。

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにご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。



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

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。



2学期に食育の授業でヤクルトさんが来てくれて「腸内環境を整える事は免疫力を高める事」と話してくれました。免疫力を高める事は、がんを含む色々な病気になりにくい体になるということです。免疫力を高める事は「腸内環境を整える事」の他に「基礎体温（平熱）を上げる事」もあります。

「平熱が35度台です」という人を保健室でもよく聞きます。平熱を上げることもウイルスと闘う力に繋がるので、基礎体温を上げましょう。基礎体温を上げる方法はたくさんありますが、3つ紹介します。

- ① 筋肉量を増やす
- ② 体を温める食事
- ③ 入浴（湯舟につかる）