



立春寒波が襲来しました。暦の上では春ですが1年で一番寒い時期といわれています。自然界では寒さに耐えながらも春を迎える準備を始めています。これからは木々の芽が少しずつ膨らんでいきます。季節の移り変わりを感じ取ったり、寒暖差に注意して2月を過ごしましょう。

## 教室の空気をきれいに! 換気のすすめ

その不調、汚れた空気のせいかも?



### 二酸化炭素

★在室している人の呼吸等によって生じる教室の二酸化炭素の量が増えていきます。その結果、顔がほてる、眠たくなる、頭痛や気分が悪くなる、頭がボーッと集中力が低下したりします。

### ウイルスやほこり

★冬場はストーブなどの暖房器具によって空気が乾燥するために、ウイルスやほこりが増えて教室が感染症の温床になります。

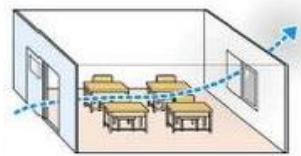
### におい

★体臭やお弁当など、いろいろなにおいが混ざってこもってしまいます



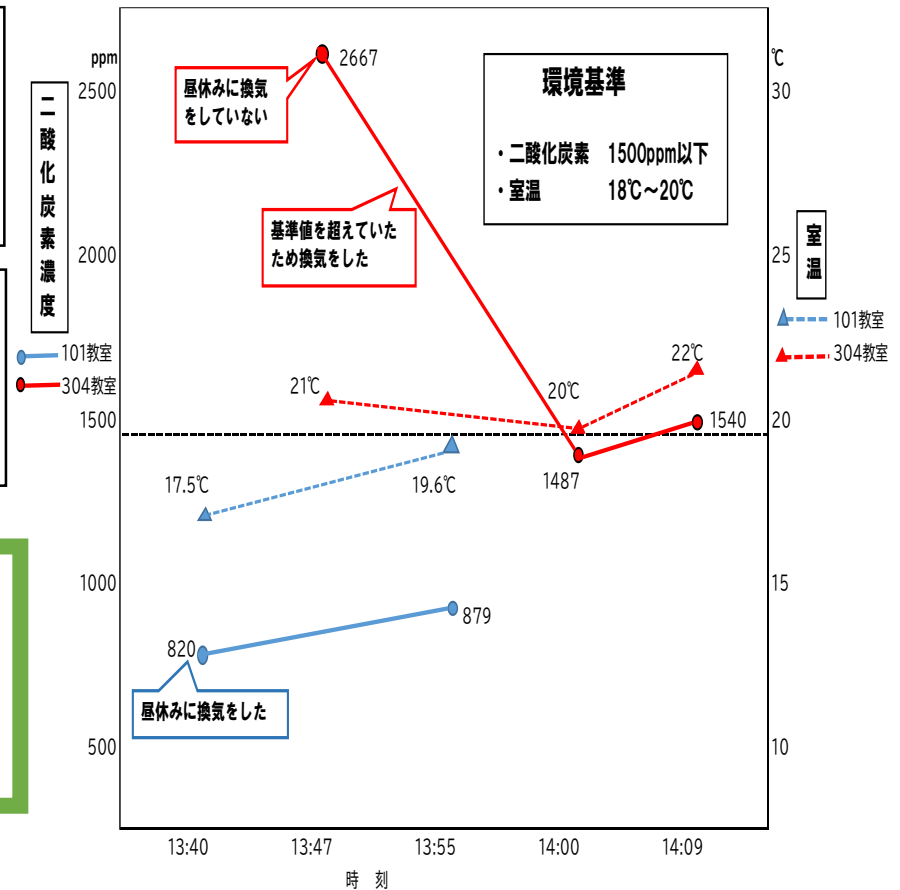
### 換気のコツ

- ★対面する2か所の窓や出入り口を開けて空気の通り道を作りましょう。
- ★教室の天窓を常時開けて自然換気が出来るようにしましょう。



## 換気をした教室と換気をしていない教室の違い

美鈴が丘高校の卒業生でもある佐藤学校薬剤師さんに2か所の教室の空気を測定してもらいました。



## 笑いは心と脳の処方箋



最近、おなかをかかえて笑ったことがありますか? 「笑う門には福来る」という格言もあるように「笑い」は心と体に良いということが科学的にも解明されてきています。

- がん細胞や体に侵入するウイルスなどと闘う免疫細胞「ナチュラルキラー細胞」を活性化させて免疫力をアップさせる。
- 思いっきり笑った時の呼吸は腹式呼吸や深呼吸と同じ状態で、酸素をたくさん体に取り入れるので血行促進、脳の働きも活発になる。
- 普段から笑う機会が多いと、気分や感情をいい方向に転換して、前向きな判断や行動がとれる。

「笑い」だけですべてが解決するわけではありませんが、出来るならしかめっ面より笑顔で過ごせるように、たくさん笑って元気に過ごしたいですね。



●幸せだから笑うのではない  
笑うから幸せなのだ  
(アラン 1868~1958 フランス)

●笑いは消化を助ける  
胃散よりもはるかに効く  
(カント 1724~1804 ドイツ)

まだ「笑い」の研究がない、はるか昔の人も「笑い」の効果を感じていたんでしょね。

## 3年生の皆さんへ

### ブラックバイト

社会経験が浅く、知識不足に付け込んで不当な待遇で雇用する「ブラックバイト」本人も不当な労働条件でアルバイトをしていることに気づいてないこともあります。

- 実際の労働条件が募集時の条件と違う。
- 商品やサービスの買い取りを強要される。
- 給与明細をもらえない。
- 準備や片付けの時間分の賃金が支給されない。
- 職場上の立場でパワハラ、セクハラ。
- 試験勉強や学校行事に参加したいのにシフトの調整をしてもらえない。等々



次のステージに進む前にすでに進路が決まっている人、そして今後、進路が決まった人は虫歯の治療など身体のメンテナンスを計画しましょう。特に親元から離れて新しい土地で一人暮らしをする人は、必要な治療を済ませておきましょう。

学生であることを尊重しないで、本人の希望を無視したシフトで学業に支障をきたしたり、アルバイトに振り回されて生活リズムが乱れ、学校生活との両立が困難になることもあります。学業やサークル活動、友達との付き合い、趣味の時間などと折り合いをつけながら無理なく生活できるようにしましょう。