



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯に浸かると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

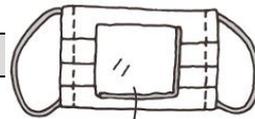


花粉を99%カットする 魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸いこんでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる
- ⑤ ②のマスクをつける



4つ折ガーゼ



コットン
ガーゼ



花粉症対策にぜひ作ってみてください。

どっち？春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

『春眠 暁を覚えず』

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



『春植えざれば 秋実らず』

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力



をしなければ、よい結果は生まれない。

ポカポカと気候も良くなってつついのんびりと過ごしたくなりますが、4月からの新しい生活に向けて楽しく有意義な春休みにしましょう。

電話の声は“本当の声”じゃない！？

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。



じゃあ誰の声？

電話をする時、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話しているのです。



保健室から 「4月に元気に会いましょう！」

いよいよ春休みに入ります。1年間どうでしたか？勉強に部活動、友だちや趣味など、いろいろと思い浮かんでくるのではないのでしょうか。4月からしっかりとスタートを切るためには、この春休みに新年度からどう生活を送ろうか目標を決めて、取り組む準備をすることが大切です。新年度に向けて、春休み中は生活リズムを整えて健康を維持しましょう。



春休みも

正しい生活リズムで
過ごそう