



# 自分のからだにインタビュー

冬休み中、たくさん遊んで、おいしいものを食べて、楽しいことがたくさんあったはずなのに、何となくだるい・・・、そんな人はいませんか？自分の体の声をきいてみましょう。  
もし、疲れているようなら、体をゆっくりいたわってくださいね。

**おなかさん**  
あふら 脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

ふゆ にが て き 冬が苦手と聞きましたが…

**のどさん**  
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてっちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

ふゆ やす ちゆう 冬休み中、忙しかったそうですね

なんだか お疲れ気味ですね？

**目さん**  
はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

**目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？**  
みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見えて入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。



## 笑う門には福来たる

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ること、脳がだまされて「楽しい」と思うそうです。心の健康にも免疫力アップにも効果が期待できます。

**今年一年、たくさん笑って健康に!!**