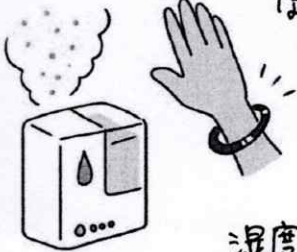


# バチッと来た!? 静電気

静電気に悩まされている人も多いのではないだろうか。静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょう。

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

これらも要因として体内に電気がたまりやすく、ときには痛みを感じるほどの強い静電気になってしまうのです。



金属製のドアノブや取手に触るのがちょっと怖い... そんな時は地面・壁・革製品・木製品などに触れることで身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で、空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズも市販されています。こうした対策・予防方法をうまく取り入れて『ビリッ』『パチン』の少ない生活を送りたいですね。

## 集中したいことは朝に!

夜は家族に話しかけられたり、友達から連絡があたりして、勉強に集中できない時がありませんか? でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間をもちたいなら、明日から早起きに挑戦してみよう!!



## 免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!! 風邪などにかかりにくくなります。



## 笑って体も心も元気

## 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。

