

# 心のほけんだより



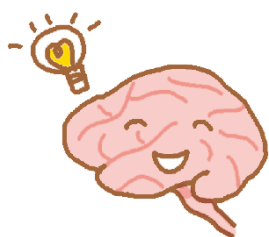
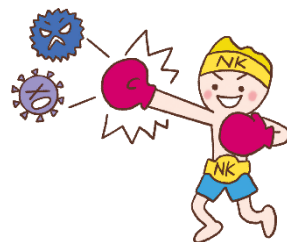
2023 年5月2日発行 No.2 天王寺川中学校 保健室

新年度がスタートして約1ヶ月が過ぎました。毎日楽しく過ごしている人もあれば、新しい環境に戸惑い、ストレスから心身の体調をくずしたり、不安になっている人もいます。

「笑う門には福来たる」ということわざのとおり、笑いには、体と心に良い影響があることが、いろいろな実験から証明されています。さらに、つくり笑顔でも、心身に良い影響があることがわかっています。

## 笑いの効果 その1 免疫力を高める！

免疫力が高まると、カゼなどの感染症にもかかりにくくなります。



## 笑いの効果 その2 血行促進と脳の活性化！

笑うと体内にたくさんの酸素が取り込まれ、血の巡りが良くなります。そして、脳の働きも活発になります。記憶力も高まりますよ！

## 笑いの効果 その3 ストレス解消！

笑うと、幸福とを感じる効果や痛みを和らげたり、心を落ち着かせる効果がある脳内ホルモンが分泌されます。

また、笑いは面白い・楽しいという感情がおこり、緊張や不安を低下させ、気持ちを前向き（ポジティブ）にし、やる気を高めることにつながります。

不安な時、悲しい時、落ち込んでいるときは、ひとりで悩まず、友だちや先生、おうちの人に相談しましょう。話をするだけでも気持ちは落ち着きます。そして、いつしか笑顔になれるでしょう！

笑顔は自分もまわりの人も元気にします。そして、笑顔は笑顔を呼びます。

今年も、笑顔あふれる天王寺川中学校にしましょう。

