



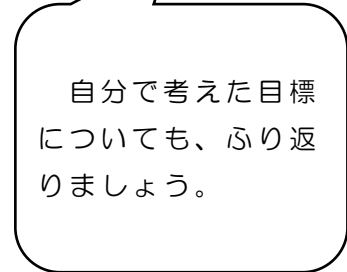
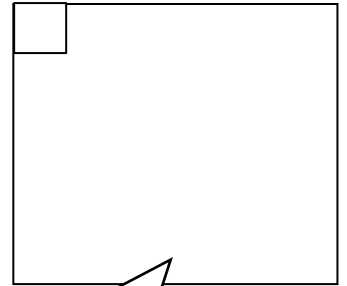
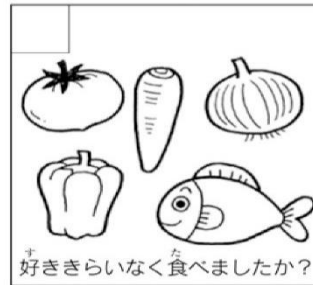
元気 ☆ 元気



R6.3.19 保健通信第22号 子吉小学校 保健室

令和5年度がまもなく終わり、4月からは進学・進級して、1つ学年が上がります。今年1年間の自分の生活をふり返り、4月からの新しい生活に向けて、健康状態を整えていきましょう。

1年間をふり返って、あてはまる質問にチェックをしてみましょう。



😊😊健康のひけつは、「笑い」にあり😊😊

「笑いは百薬の長」という言葉にあるように、昔から「笑うこと」は健康にとって良いものであるという教えがあります。そして、それは迷信ではなく、医学的にも効果が立証されています。4月から始まる新しい1年が、笑顔いっぱいの充実した時間になることを、願っています。

①笑いでストレス解消！

ストレスがたまり、イライラしているときは、体を活発にしたり、緊張した状態にしたりする「交感神経」とよばれる神経が活発に働いています。しかし、たくさん笑うと、今度は「副交感神経」とよばれる神経が活発に働き、体をリラックスした状態にしてくれます。こうしたことから、「笑うこと」は、最もお手軽なストレス解消法と言えます。

②笑いで病気予防！

私たちの体には、「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」と呼ばれる細胞があります。NK細胞とは、がん細胞や感染症にかかった細胞を見つけ次第やっつけようとする細胞です。「笑い」は、この「NK細胞」の働きを活発にしてくれます。

