

ほけんだより

令和2年度 NO.3

5月15日 横浜創英中学・高等学校 保健室



5月になり徐々に気温も上がり、蒸し暑く感じる日が多くなりました。服装で調節したり、窓を開けて風を通し、過ごしやすい環境を作ってくださいね。

緊急事態宣言が一部の地域で解除となりましたが、特定警戒都道府県である神奈川県は未だ続いています。そんな中、不安や焦りもあると思いますが、“笑顔”で過ごすことができますか？

みなさんが笑顔で元気に登校できる日を楽しみにしています。

笑顔の力～笑うといいことがいっぱい～



笑顔の力 その1

●免疫力を高める●

笑うと悪い物質を退治するNK細胞を活性化させます

笑うことでがんやウイルスに対する抵抗力を高めるとも言われています



笑顔の力 その2

●脳の働きを活発にする●

笑いは思いや理性を支配している脳という場所の血流をよくして脳を活発化し、リラックスさせます

また記憶力もアップします



笑顔の力 その3

●自律神経を整える●

自律神経がずっと活発になっていると、気持ちを休んだり、安心することができません

笑うことで自律神経のバランスを整え、安心させてくれます

笑顔の力 その4

●血行が良くなる●

笑うときはお腹から呼吸をするため、全身の血のめぐりが良くなり代謝が良くなります

笑顔の力 その5

●幸福感と鎮静作用●

笑うと脳内のホルモンが分泌され、幸せな気持ちを感じたり、痛みを和らげたりします



笑顔の力 その6

●ストレス解消ができる●

笑うと人間の気持ちを和らげるホルモンが分泌されるため、ストレス解消に役立ちます

今回のほけんだよりでは、笑顔の力についてまとめました。新型コロナウイルスの影響で、心が辛くなったり不安を感じている人もいるかもしれません。そんなときは家族に話したり、LINE や電話を通じて友人や担任の先生に話したりしてみましょう。「身近な人には話しにくい…」 「誰に相談していいかわからない…」 と思っている人は、**アフタースクールの“ココロの部屋”**を利用して相談してください。

また「誰にも知られたくない…」という人は、**相談機関**に相談してみませんか？

●一人で悩まず相談しましょう！●

↓厚生労働省のHPより抜粋↓



【24時間子供 SOS ダイヤル】 TEL:0120-0-78310 (24時間受付、夜間・休日可)

【チャイルドライン】 TEL:0120-99-7777 (毎日 午後4時～午後9時)

チャットでも話せます (主に木・金曜日 午後4時～午後9時)

検索) <https://childline.or.jp/chat> バーコードでも検索→

