

ほけんだより



R6. 2. 13
佐世保市立港小学校
No. 10 保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、基節が陽気になり始める「気更着」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。春に向けて、そして4月の新しいスタートに向けて心とからだのウォーミングアップを始めておくとよいかもしれません。

【2月の保健目標】 みんなでなかよくすごそう

免疫カアップ! **笑** **自分もみんなも幸せに!**

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♪

笑 **笑** **笑**

“笑い” がもたらす健康効果

笑うことは健康によいと言われていますが、次のような効果があるそうです。

①