

# Health Letter

## 背筋を伸ばそう

No. 16 令和8年2月5日 発行

### 笑顔は心の栄養



今日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。みなさんは、笑うことは健康にいいことは聞いたことがあっても、具体的に健康へどのような効果があるか知っていますか。

笑うことで、免疫力向上、ストレス軽減、生活習慣病の予防など、健康パワーは多岐にわたります。笑顔で、体も心も元気に毎日を過ごしましょう。

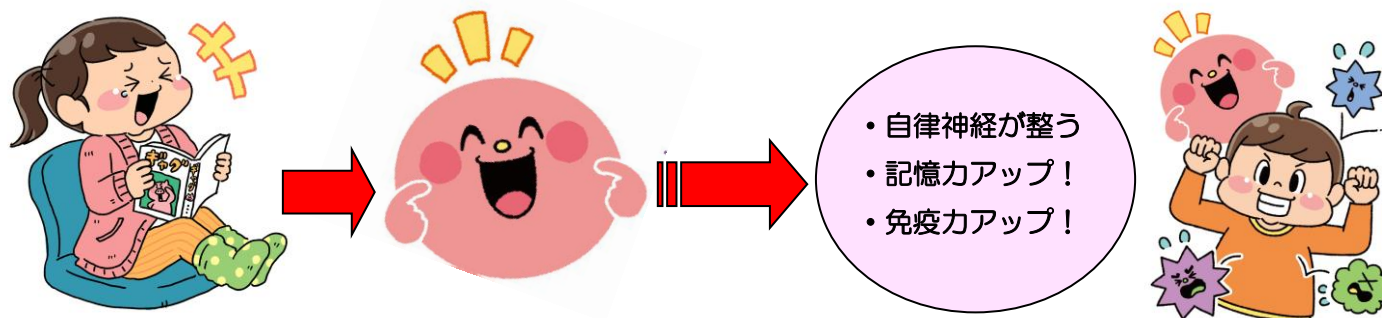


「笑いとは人の薬」とは、笑うことは、心身の健康に良い効果をもたらすという意味の慣用句です。笑顔は自分だけではなく、周囲の人たちも幸せな気分してくれます。

また、笑顔でいることで血液の流れがよくなり、新陳代謝のアップにつながります。笑うことで、睡眠の質が高まり、免疫力を高めてくれるNK細胞の数が増加し、5分笑うことで活性化するともいわれています。笑顔は健康にとって、とても万能ですね。

### ～笑う門には福来る♪笑顔の効果～

笑うことで… 脳の働きが活発に！**幸せホルモン**が出て… 体や心に良い効果！



笑うと、脳から「**セロトニン**」というホルモンが分泌されます。このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「**幸せホルモン**」とも呼ばれ、自律神経が整うなどの、良い効果をもたらしてくれます。反対に、セロトニンが少ないと、ストレスを感じやすく、頭痛などの身体の不調にもつながったりするとも言われています。



今年度、スクールカウンセラーの水戸先生による全員面談を行いました。面談では、短時間だったため、十分に話しができない人もいたかと思います。また水戸先生と話をしてみたいと思う人がいれば、いつでも担任か養護教諭まで教えてください。そして、体調面や学校生活で心配なことなど、相談したいことがあればいつでも保健室に話にきてくださいね。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

### 身体測定の結果について

年 名前

🎁❤️🧩❤️🍪 **どのくらい伸びたかな？** 🎁❤️🧩❤️🍪

	9月	1月	9月～1月までの発育
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

#### 【お知らせ】

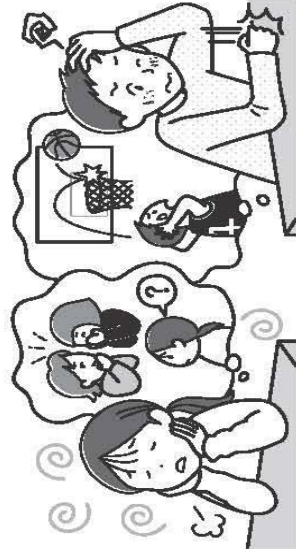
○9月～1月までの発育の欄は、9月と1月の発育で、同じ数値の場合は未記入にしています。

○体重の結果は、事前に衣服の重さを引いた数値で測定しています。

○次回の身体測定は、来月を予定しています。詳細については、3月に入ってからお知らせします。



# ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中で  
ストレスを感じることがある  
のではないのでしょうか。

## ストレスの原因 「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を  
「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのト  
ラブルなど、ネガティブなものだけでは  
ありません。心身に変化を与ええるものは  
すべてストレッサーとなりえます。

実は、こんなものも  
「ストレッサー」です

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

## ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るた  
めに戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体  
の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

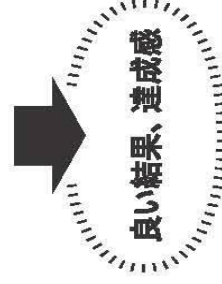
例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

## ストレスは敵？ 味方？

### 適度なストレス



- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など



### 過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

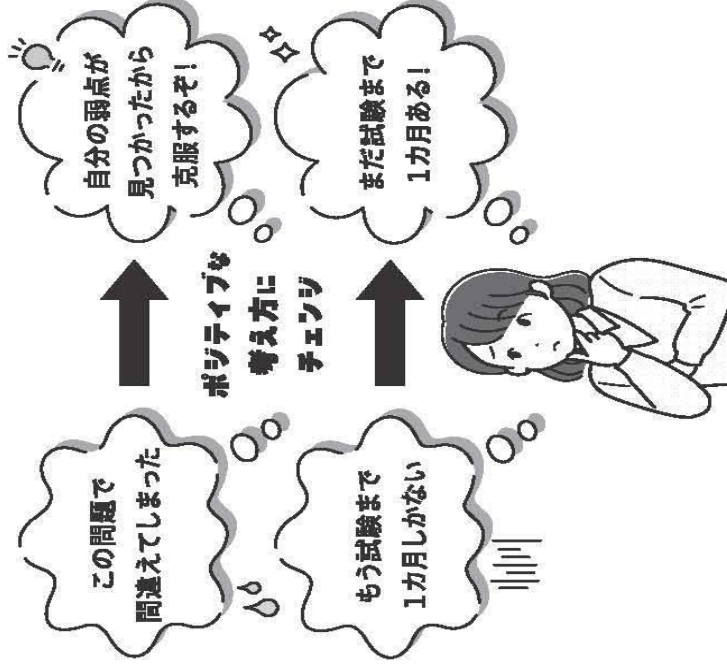


ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎ  
たり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。  
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

## ストレスと上手に付き合うコツ

### 考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。  
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



### 行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。  
自分に合った方法を探してみてください。

