

# 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。みんなは、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。

## 笑いは人の薬

「笑いは人の薬」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にしてくれます。

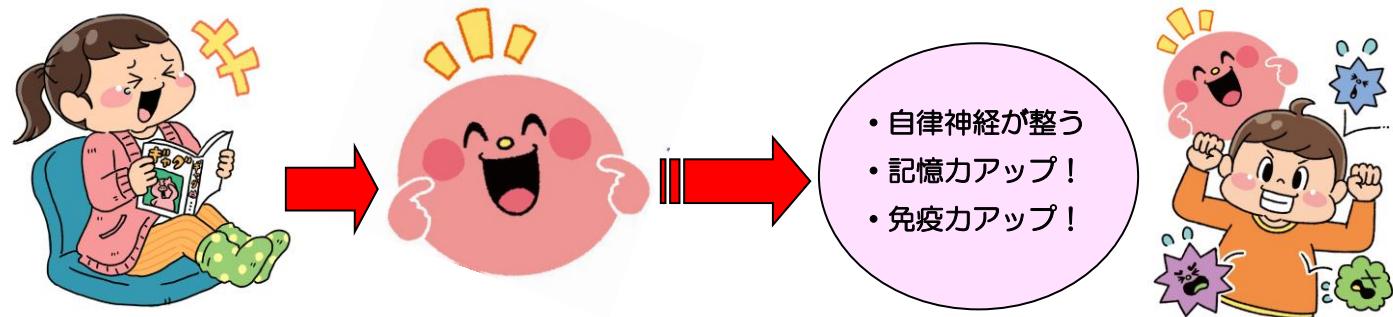
また、笑顔でいることで血液の流れがよくなり、新陳代謝のアップにつながります。笑うことで、睡眠の質が高まり、免疫力を高めてくれるNK細胞の数が増加し、5分笑うことで活性化するともいわれています。笑顔は健康にとって、とても万能ですね。

## ~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！

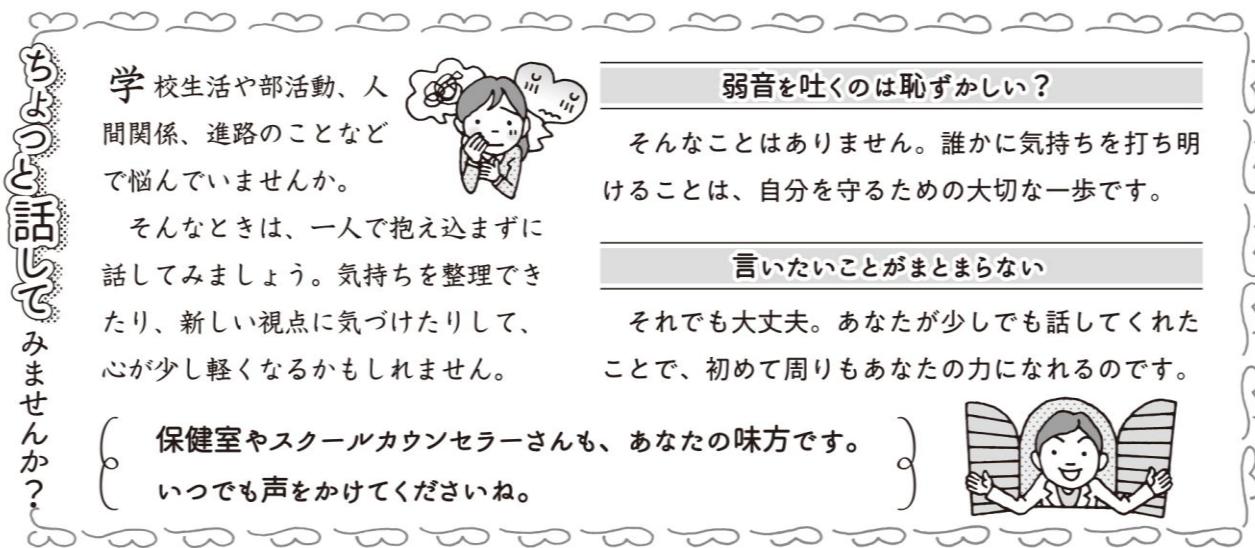


笑うと、脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「**幸せホルモン**」とも呼ばれ、自律神経が整うなどの、良い効果をもたらしてくれます。反対に、セロトニンが少ないと、ストレスを感じやすく、頭痛などの身体の不調にもつながったりするとも言われています。

## 2月の保健目標



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。



## 身体測定 の結果について

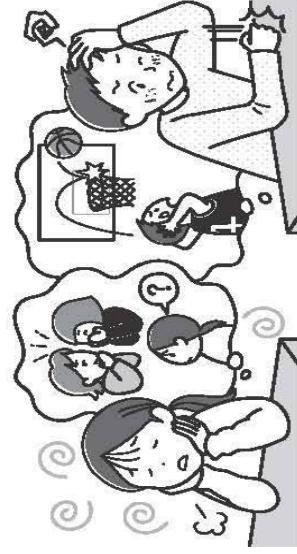
年 名前 \_\_\_\_\_  
**どのくらい伸びたかな？**

	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 上手に付き合うう



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  
のではないでしょうか。

## ストレスの原因 「ストレスサー」って何者？

- ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレスサー」と呼びます。
- ストレスサーは、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。心身に変化を与えるものはすべてストレスサーとなります。
- ストレスは、「脳はここが危険かも！」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、生命を守るために重要な仕組みです。

## ストレス反応が起くる理由は？

脳はストレスサーを受け取ると「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、生命を守るために重要な仕組みです。

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？

### 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



### 体や心に悪影響

- 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



### 良い結果、達成感



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

### 行動にアプローチ どんなストレスの解消方法が効果的のかは人それぞれ。

自分に合った方法を探してみてください。



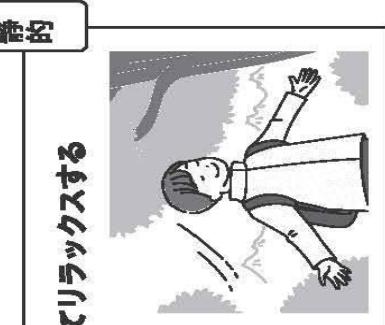
#### 感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



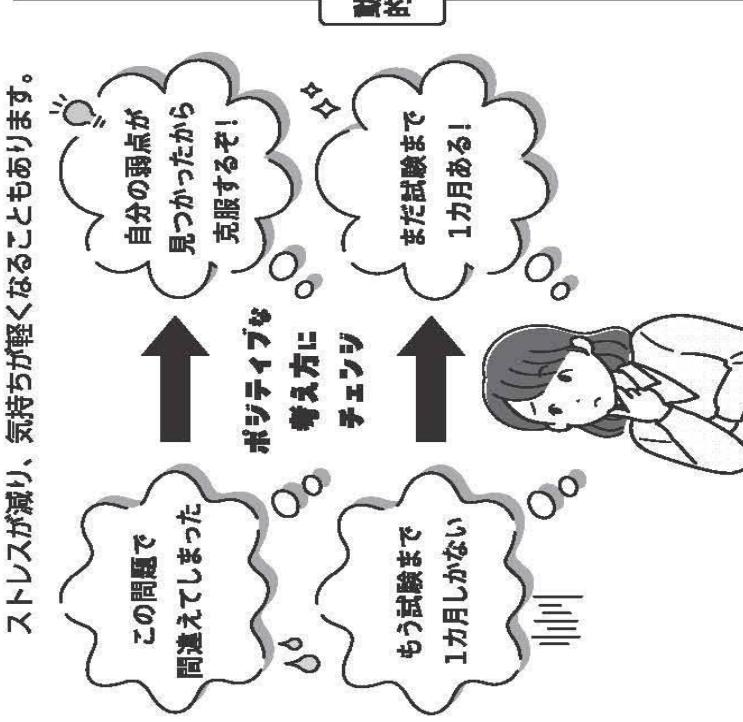
#### 動く・聞くことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



#### 心を落ち着けてリラックスする

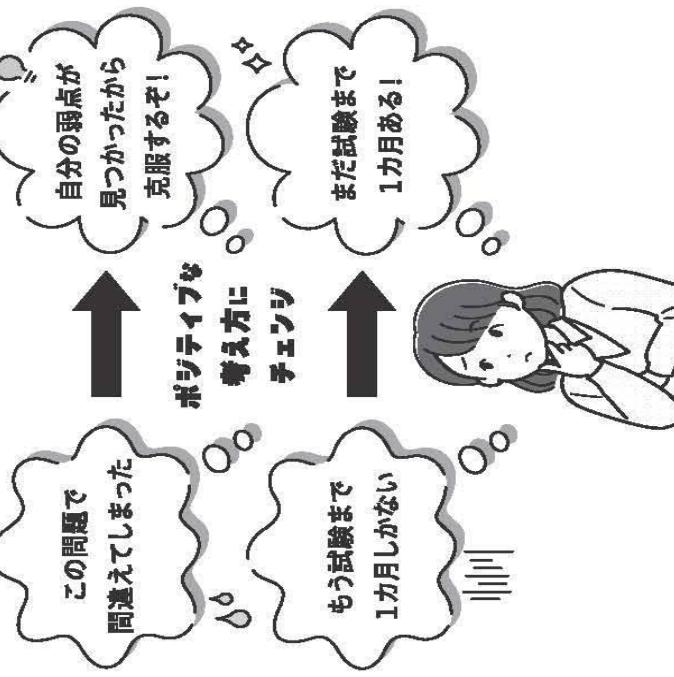
- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



### 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。



#### 動的

- 自分の弱点が見つかったから克服するぞ！
- ポジティブな考え方でチエブリ

#### 静的

- まだ試験まで1ヵ月ある！
- もう試験まで1ヵ月しかない

- 好きなのを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ

### 浄化系