

ほけんだよい



こころも体も元気いっぱい

平成31年 1月17日
第23号 豊松小学校

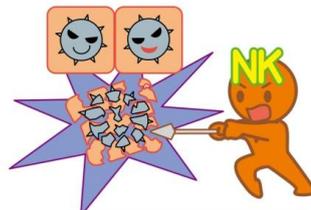
『笑う門には福来る』～笑顔で毎日健康に～

3学期が始まって10日が経ちました。病気やけがで欠席することもなく、18人全員がそろって毎日元気に過ごしています。さて、みなさんは『笑う門には福来る』ということわざを知っていますか？いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやってくるという意味です。実は、『笑う』ということは、健康のためにもとても良いことだと言われています。



“笑う”だけで免疫力アップ！

若くて健康な人の体にも、毎日ががん細胞が生まれています。また、常に細菌やウイルスが侵入しています。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー（NK）細胞という免疫細胞が、退治してくれています。



ナチュラルキラー細胞

“笑う”ことでナチュラルキラー細胞が元気になり、免疫力が高まります。反対に、悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。



おもしろいことがなくても、笑顔をつくるだけで、効果があります！

～“笑う”と他にもいろいろないいことが～

- ・脳の働きがよくなる
- ・ストレス解消になる

- ・血液の流れがよくなる
- ・幸福感がアップする



【おうちのかたへ】

豊松小学校ではまだインフルエンザが出ていませんが、神石高原町内では、すでにインフルエンザによる学校閉鎖が行われている学校もあります。朝の登校前には健康観察をしていただき、いつもと違う様子があれば必ず検温をしてください。登校は無理をせず、発熱がある場合は必ず病院に行き受診をしてください。

また、ノロウイルス等による感染性胃腸炎も警報が発令されています。吐き気や腹痛などの症状がある場合も受診してください。受診されましたら、結果を学校までご連絡ください。

こころの 中の なまけ鬼を 追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。



ねむいねむい鬼

朝、家を出る
ギリギリまで
寝ているんだって。



パッチリ豆

たまにはゲーム・スマホなしで
過ごして目に休息を！



授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを
食べていないみたい。



パクパク豆

スキライせず何でも食べて
健康な体をつくる！



だらだら鬼

家の中で
ゴロゴロしながら
本を読んだり、
テレビを見たり…。



のびのび豆

外で遊んで
じょうぶな体をつくる！



野菜キライ鬼

好きなものを
好きなだけ
食べているよ。



グーグー スッキリ豆

朝すっきり起きるには、
早めに寝ることから！



やめられない鬼

ゲームやスマホが
大好きで、
気づいたら何時間も…。



もくもく豆

朝ごはんを脳の
エネルギーチャージ！