



# ほけんだより 2月号



令和6年 2月1日  
鷹南学園  
三鷹市立中原小学校

校長 鈴木 恭子  
養護教諭 富安 里歩

## <保護者の皆様>

冬の厳しい寒さが続く中で、本校も少しずつ季節性の感染症が流行し始めています。特に最近では、嘔吐や発熱を伴うお腹の風邪（胃腸炎等）による欠席や早退が増えてきました。感染予防を徹底していても、かかってしまうことはありますが、引き続き、石けんでの手洗いや自分の身を守るためのマスクの着用、体調が優れない時はゆっくり休むなどご家庭でのサポートをよろしくお願いします。



## ◎笑顔はフレッシャーを和らげる強力な武器！

ある調査によると、幼児は1日に400回笑い、20代は15回、50歳代は7.1回とその回数は激減するそうです。その一方で、人間は楽しく笑うことによって、免疫細胞のひとつであるNK細胞の働きが活発になり、がん、感染症を予防し、さらに認知症、糖尿病の改善などにも効果があることが証明されつつあります。笑いの健康効果を手に入れるためには、作り笑いも大切です。「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」というジェームズ&ランゲの言葉にあるように、笑うことでの健康効果を毎日の中に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

## 1. キーワードは「アウトサイドイン」！

### <アウトサイド>

→自分の姿勢や表情【自分の外観】

### <インサイド>

→自分の感情や気持ち【自分の内面】



### 組み合わせて「アウトサイドイン」

→表情や姿勢といった自分の外観の状態が心や気持ちなどの自分の内面に影響してくる状態。

例えば・・・

☆背中を伸ばして姿勢を正すと、気持ちが引き締まる。

☆悲しい顔でいると、気持ちが落ち込んで元気がなくなる。

ということは…！

笑顔になると心が明るくなり、  
リラックスしやすくなる！



## 2. フレッシャーはチームで乗り越える！！友達と家族と笑いをシェア！

### 「ミラーニューロン」

→人間のがもともともっている周りの人の行動を“鏡”のように真似をする神経細胞のこと。相手の動作を見ているだけで、自分の頭で同じ動作をシミュレーションし、相手の行動の意味、気持ちを理解して共感しようとする。

有名なのは・・・あくび！！



素敵な笑顔の人がいると自然に笑顔が周囲にうつり、周りの人も元気になります。

ぜひ試してみてください！



## <参考文献>

2024年1月28日 少年写真新聞 小学保健ニュース「笑いがもたらす素敵な効果」西田メディカルクリニック 理事長 西田元彦