



令和8年2月9日
白川郷学園 前期課程
保健室NO.16

2月5日は「笑顔の日」です。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。みなさんもあと2か月で次の学年に進級します。笑顔で新年度が迎えられ、準備はできていますか？ 学級や友達から物をかりたまになっていること、謝っていなかったこと…。今のうちにスッキリしておきましょう。そして、体調管理も大切なポイント！「早寝早起き朝ごはん」で、残り2か月も頑張しましょう。



たくさん笑って、心もからだも、元気いっぱいになろう！

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出てさらに前向きな気持ちや考えになります。笑っているあなたを見たと周りの人もきっと笑顔になりますよ♪

笑うと、脳からドーパミンがたくさん出て、学習に取り組む力や習ったことを覚える力を高めてくれます。さらに、十分な睡眠をとれると、よりGOOD！



感染予防の基本は手洗いです！

手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目・鼻・口をさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。日常からこまめに手を洗う習慣を身に付けていきましょう。

