

# ほけんだより 2月

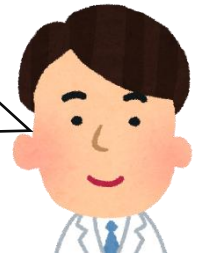


令和7年2月3日  
分水北小学校  
保健室発行

## ＊2月5日は「笑顔の日」＊

みなさんは、この保健だよりが配られた今日、何回笑いましたか？

大阪大学大学院医学系研究科の大平哲也准教授（当時）の論文によると、  
子どもは一日平均300回笑いますが、大人は17回、70歳以上になると2回  
しか笑わなくなるそうです。



「笑う門には、福来る」と言うように、笑うことは健康につながるそうです。

笑うと「幸せホルモン」と言われる脳内物質のセロトニンによってストレスが解消し、免疫力がアップします。また、免疫細胞の「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」の働きが活性化し、体を病気から守ってくれます。

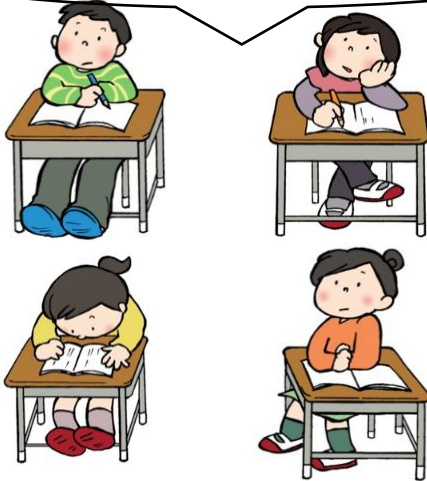
この冬、元気に過ごせるようにたくさん笑いましょう。また、お家の人と面白いことをたくさん共有して、大人を笑わせてくださいね。

## ＊姿勢を正して、健康に過ごそう！＊

1月の身体計測で、1・2年生に「姿勢を正しくしよう」というお話をしました。

冬は寒いので体が丸くなりがちです。そうすると、骨が曲がってしまったり、内臓に負担がかかります。自分の姿勢を振り返り、よい姿勢を意識しましょう。

こんな姿勢になっていませんか？



◎正しいすわりかた



グー おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

正しい姿勢でやる気もアップ

## ＊「けんこうのきろく」を配付します＊

「けんこうのきろく」を配付します。1月に測定した記録を記載しているので、1年間の自分の成長をお家の人と確認してください！皆さんとっても大きくなっていましたよ！

確認して入力していますが、間違い等がありましたら早めにお知らせください。学校PCの都合上、年度末になると修正や新たにお渡すことが難しくなりますので、よろしくお願ひします。