



令和8年2月4日

No.20

養護教諭

もりもり



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。
 笑うことが体や心の健康に良い効果があることが様々な研究からわかってい
 ます。お友達と笑い合ったり、お笑い番組を見たり、楽しいことを考えたり・
 笑って心も体も元気に過ごしましょう。

わら
笑うと・・・

からだ なか はい
体の中に入ってきたウイルスや
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！！
かぜなどにかかりにくくなります。



めんえきりょく
免疫力アップ！

こどもは1日400回。
おとなは1日15回。
なんかず何の数でしょう。

せいかい
正解は・・・
えがお かず
笑顔の数。



きあくりょく
記憶力アップ！



しあわ かん
幸せを感じる！

わら
笑うと・・・

ストレスホルモンが出にくく
なり、疲れや不安を減らす効果
があります。

けいげん
ストレス軽減



わら
笑うと・・・

のう 脳から幸せホルモンが
だ出されて、プラス思考に！
わら 笑っているあなたを見て、周り
ひとの人もきっと笑顔になります。

なかよ
仲良くなる！

がつ せいかつしゅうかんびょうよ ぼ うげっかん **2月は生活習慣病予防月間**

生 活 習 慣 病

からだ よ せいかつ なが つづ お びょうき せいかつしゅうかんびょう
体 に 良くない生活を長く続けて起こる病気をまとめて「生活習慣病」とい
まえ せいじんびょう よ せいじん ひと おとな
います。前までは、「成人病」と呼ばれていましたが、成人した人（大人）でな
かのうせい なまえ へんこう
くともなる可能性があることなどから名前が変更されました。
じっさい さいきん おとな こ せいかつしゅうかんびょう ひと
実際に最近では、大人だけでなく子どもも生活習慣病にかかる人がいます。
よびぐん こ おお
また、予備軍の子どもたちも多いといわれています。
けんこう からだ せいかつ おく いま じ き せいかつしゅうかん き
いつまでも健康な体で生活を送れるよう、今の時期から生活習慣に気を
つけた生活いましょう

せいかつしゅうかんびょう ひまんしょう とうにようびょう こうけつあつしょう しきついじょうしょう のうそっちゅう
※生活習慣病・・・肥満症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症・脳卒中など



しょうがくせい せいいかつしうかん 小学生によくない生活習慣とは

- 食べものの好き嫌いが多い
た す き ら お お
 - スナック菓子や炭酸飲料をとりすぎている
が し たんさんいんのりょう
 - 睡眠時間が短い
すいみんじかん みじか
 - 日頃から運動をしない
ひ ご ろ う ん ど う



このようないきがいのない生活を、長い間続ければ、習慣病になるリスクが高まります。

けんこう げんそく 健康のための3原則

じょく 食 じ 事



3 食栄養バランスを考え た食べよう。

うん
運

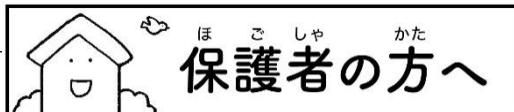


まいにち からだ うご しゅうかん
毎日、体を動かす習慣を
つけよう。

すい
睡



たっぷりの睡眠時間を確保
しよう。



スクールランチ当番の身だしなみについて

全校共通の取組として、当番はエプロン・バンダナを必ず着用するよう指導しています。もし忘れてしまった場合は、学校から貸し出します。洗って返却をお願いします。ご協力お願いします。