



# もいもい

令和8年2月4日

No.20

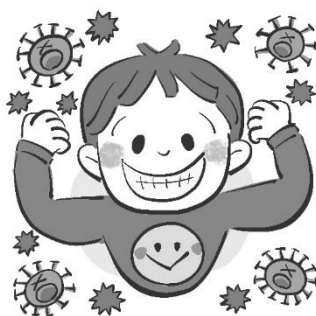
養護教諭



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  
さいきん  
細菌をやっつけてくれるナチュラル  
さいぼう  
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。



めんえきりよく  
**免疫力アップ！**

子どもは1日400回。  
大人は1日15回。  
なん かず  
何の数でしょう。

せいまい  
正解は・・・  
えがお かず  
笑顔の数。



きおくりよく  
**記憶力アップ！**

わら  
笑うと・・・

ストレスホルモンがでにくく  
なり、つか らあん へ  
疲れや不安を減らす効果  
があります。



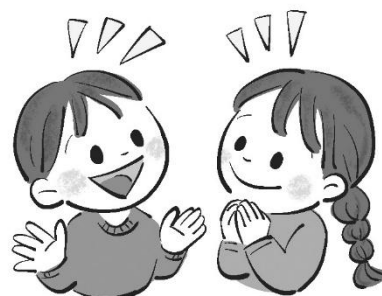
けいげん  
**ストレス軽減**



しあわ かん  
**幸せを感じる！**

わら  
笑うと・・・

のう から しあわ  
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、まわ  
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 ほうげっかん 2月は生活習慣病予防月間

## 生活習慣病

大人だけじゃない！

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  
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  
くて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。  
また、予備軍の子どもたちも多いといわれています。

いづまでも 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  
つけて生活しましょう。

せいかつしゅうかんびょう ひまんしょう どうようびょう こうけつあつしょう しじついじょうしょう 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 せいかつしゅうかん 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
- ・スナック菓子や炭酸飲料をとりすぎている
- ・睡眠時間が短い
- ・日頃から運動をしない



このような生活を、長い間続けていると生活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

#### しょく じ 食 事



しょうえいよう かんが  
3食栄養バランスを考えて  
食べよう。

#### うん どう 運 動



まいにち からだ うご しょうかん  
毎日、体を動かす習慣を  
つけよう。

#### すい みる 睡 眠



たっぷりの睡眠時間を確保  
しよう。



ほ ご しゃ かた  
保護者の方へ

### 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。