

みなさん、こんにちは。3か月ぶりに学校が再開しましたが、心身の調子はどうですか？

しばらくは分散登校ですので、その間に、少しずつ学校生活のペースを取り戻していくといいですね。そして、なんかしんどいなあとと思ったら無理をしないで、早めに身近な信頼できる人に相談しましょう。さて、今回は、「笑い」について、紹介します。

「笑い」の力はすごい！

みなさん、最近笑っていますか？

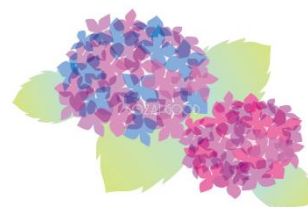
人は笑うと、イライラや不安感など、マイナスの感情がうすらぎます。また、お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？それは、「笑い」には、**自律神経のバランスをよくし、心の緊張をほぐす働きがある**からです。実際、「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

ある実験では、「笑い」には、がん細胞などの病気のもとを次々と攻撃する免疫力を高める効果があることが分かりました。

また、別の実験では、ユーモラスなビデオを見たグループの人たちは、見ないグループの人たちに比べて、ストレスを感じると出るホルモンが減少していることが分かりました。

このように、「笑い」は心や体にさまざまな良い効果をもたらすことがわかっています。

- 自律神経のバランスを整える。
- 免疫力を高める。
- 脳の働きが活発になり記憶力がアップする。
- 思いきり笑ったときの呼吸は、**深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になり、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になる。**



例えば友だちとおしゃべりをしたり（マスク着用や距離間を保つなどの感染防止は必要ですが）、家族と一緒に好きな映画やテレビ番組を見たりなど、自分が楽しくあたたかな気持ちになれることをして笑う時間を作ってみましょう。うれしかったことや楽しかったことを思い出して思わず微笑ほほえんでしまう、というようなことも、気持ちを穏やかにしてくれます。ストレスをためないようにするためには、十分な睡眠と栄養をとることも大切です。みなさんが、自分なりのペースで安心して中学校生活を送ることができるよう、応援しています。

休校中のことや学校が再開して不安なこと・心配なことなど、話を聴いてほしいことがあったら、早めに相談室を利用してください。個別面談を希望する人は、私に直接声をかけるか、養護の先生や担任の先生にお願いしてください。

6月の開室日は、2日（火）、9日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）です。

*30日（火）は当初の予定と変更して開室します。