



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校
No.9
R4. 12.21

「笑う門には福来たる」。意味を調べてみると、「いつも笑い声があふれる家には、自然に幸運が訪れる。朗らかにしていれば幸せがやってくる。悲しいこと・苦しいことがあっても、希望を失わずにいれば幸せがやってくる」と書いてありました。2022年もあとわずかとなりました。どんな1年だったでしょうか。どうぞ、良い年が迎えられるように。



笑いの効果については、医学的にも証明されているようですので紹介します。

免疫力アップ！！

研究結果では、笑うと、がんを攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化されることがわかりました。



ストレスが解消される

落語など楽しいもの見た後は、ストレス値が下がっているという研究結果がでました。



脳が活性化する！！

「おもしろかった」「笑った！！」など感じたあとは、脳の血流が活発になり、はたらきがよくなります。



新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 	12	13	14
15	16	17	18 	19	20	21
22	23	24	25 	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1 	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 	16	17	18
19	20	21	22 	23	24	25
26	27	28				

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。新地小学校62-2006までご連絡ください。