

# すくすくだより



令和8年2月4日 さいたま市立大成小学校 保健室

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ冷たい風が吹く日が続いています。

2月3日は『節分』がありました。みなさんの中には、心のなかの『夜ふかし鬼』や『好き嫌い鬼』を追い出した人もいるかもしれませんね。

2月は1年の中で最も寒さが厳しく、空気も乾燥する時期です。インフルエンザなどの感染症に負けないよう、心のなかの『病気鬼』もしっかり追い出して、元気に過ごしましょう。



## 2月の保健目標

## 心の健康を考えよう

2月5日は「笑顔の日」！ニコニコパワーで元気になろう！



みなさんは、最近笑っていますか？ 2月5日は、その数字の読み方（に・ご）から「笑顔の日」と言われています。実は、笑うことは「心」だけでなく「体」にもとっても良い効果があることが、科学的に証明されています！



免疫力が上がる

笑うと、体の中で病気のウイルスをやっつける細胞が元気に活動し始めます。インフルエンザなどが流行るこの時期、笑顔でいることは最高の薬になります。



記憶力が上がる



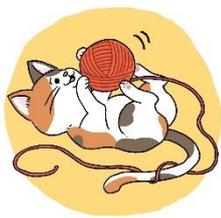
ストレスがやわらぐ



コミュニケーションがスムーズになる



幸福を感じる



「最近、あんまり笑えていないな…」というときは、鏡の前で口角（口の両端）をキュッと上げるだけでもOK！ 寒い日が続きますが、まずは自分から「ニコッ」と笑って、心も体もポカポカに温めていきましょう！

