

1月31日

笑顔大作戦 心も体も健康に

副校長

皆さんは今、新型コロナウイルス感染症の予防のために、毎日マスクを着けていますね。外から帰ったときや給食の前などの手洗いもしっかりやっています。これは、ウイルスを体の中に入れないようにするための作戦です。でも、これをやっても、感染してしまうこともあるでしょう。体の中にウイルスが入ってしまうのなら、どうしたらよいのでしょうか。入ったウイルスをやっつけて、体の中で悪さができないようにすればよい、ですね。

それではいったい、どうすればよいのでしょうか。病院に行って、お薬をもらうのも、一つの手だと思いますが、病院に行かなくても、子供だけでできる方法があるのです。

それは、「笑うこと」なのです。笑顔には、こんな力があります。

人の体の中には、悪いウイルスが入ってきたときにやっつける仕事をしているナチュラルキラー細胞と B 細胞というのがあります。笑顔でいると、この二つの細胞が活発になってたくさん仕事をするようになるということが分かっています。

また、笑顔でいると「セレトニン」という物質が増えるのです。「セレトニン」は心と身体をリラックスさせる働きがあります。すると、質のよい睡眠となり、寝ている間に、ますます心や身体の疲れが取れるというわけです。

さらに、笑顔は人に伝染します。笑顔の人の画像を見せながらしかめっ面をする実験があったそうですが、多くの人が、笑顔の前ではしかめっ面

をしにくかったそうです。クラスの中で笑顔の人がいると、だんだんとみんなが笑顔になってくるというわけですね。そうすると、みんなが、心も体もリラックス、みんなが免疫力アップできるというわけです。

そんな気分じゃないよ、という日もあるかもしれませんが、そんな時こそ「笑顔」です。例えば、あいさつの時に笑顔になってみましょう。北ノ台小学校に笑顔が増えますよ。みんなごきげんになれますね。

