

1月 だよい 保健

令和5年1月11日
我孫子市立白山中学校
保健室

明けましておめでとうございます。今年は卯年。ウサギは坂を登るのが上手で速いことから、物事が順調に進むことを「ウサギの上り坂」というそうです。また、ウサギがぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の一年になるように、保健室からも応援しています。

笑う門には福来たる



このことわざには、「いつもニコニコしてほがらかな人には、いいことがある」という意味があります。このことは医学の世界でも研究されていて、「笑い」の効果は、たくさんの実験で実証されています。

[笑いの効果1] 免疫細胞を活発にする

私たちの体には、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとを退治してくれているのがNK細胞（ナチュラルキラー細胞）です。笑いは、このNK細胞を活発にすることが分かっています。



[笑いの効果2] ストレスが低下する

私たちの体は、ストレスを感じるとホルモンを出します。「いつも声を出して笑っている人の方が、このホルモンの減り方が大きい」という実験結果が出ています。普段の生活でよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいということです。



“笑う”と、

他にもいろいろないいことが...

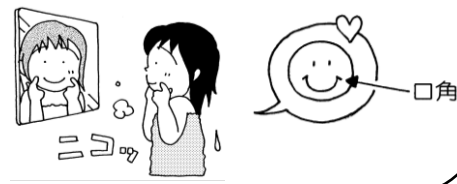
- 脳の働きが良くなる
- 血液の流れが良くなる
- 自律神経のバランスが良くなる
- 幸福感がアップする



“笑う”だけで、
心も体も
元気アップ↑

作り笑いをするだけでも健康にはいい！！

特別面白いことがなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳がだまされて「楽しい」と思うそうです。面白いことを見たり聞いたりして大いに笑うのもいいですが、まずは笑顔を意識してみるだけでもOKです。



★今年はずい、1日1回、鏡に向かってニコリする習慣をつけてください。学校でもあなたが笑顔でいれば、コミュニケーションの輪が広がり、「笑いの輪」が生まれるでしょう。

おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

事実？ それとも、意見？



「富士山は日本一高い山です」これは事実です。「富士山は美しい」これは意見です。皆さんは、こういうことを意識して話をしていませんか？ 今日コミュニケーションの基本について少し考えてみましょう。



★見たこと、聞いたこと、本当に起こったことは、「**事実**」です。

★では、次の文章を読んで、どの部分が事実で、どの部分が意見なのかを整理してみましょう

【問題】

お母さん、A君っていいよねえ。小学校の時4年間アメリカに行っていたって僕に教えてくれたよ。英語がペラペラらしいよ。僕は聞いたことがないけど、すごいよねえ。うらやましいね。この間、クラスみんなの前でALTの先生と英語で話したんだって。僕が休んだ時だよ。かっこいいね。ロサンゼルスに住んでいたってA君が言っていたよ。僕もアメリカに行ってみたいなあ。

【解答と解説】

事実と意見を整理してみると



自分で確認した事実	人に聞いた事実	自分の意見
<ul style="list-style-type: none"> 小学校の時、4年間アメリカに行っていた ロサンゼルスに住んでいた 	<ul style="list-style-type: none"> 英語がペラペラらしい この間、クラスみんなの前で、ALTの先生と英語で話した 	<ul style="list-style-type: none"> すごい うらやましい かっこいい 僕もアメリカに行ってみたい

[ポイント1] 事実と意見を区別して話をするように心がける

事実は一つです。でも、意見は一人一人違います。人はそれぞれ個性的な存在なので、考えが違って当然です。でも、私達はずい、自分で聞いたこと、人から聞いたこと、自分の感じたことや考えたことをごちゃ混ぜにして話をしがちです。

but ↓

- 誰がそう言っているのか
- どこにそう書いてあるのか
- 誰から聞いた話なのか
- 自分自身の考えなのか

責任の所在をはっきりさせて話をすることが大切！！



[ポイント2] 聞いたことを常に鵜呑みにせず、内容について冷静に判断する

「〇〇らしいよ」「〇〇なんだって」といううわさ話をしたり、聞いたりすることがあると思います。その結果、自分でも驚くような誤解が生じたり、逆に大変な思い込みをした経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか。何が事実なのかを冷静に判断しましょう。

★この機会に、普段の自分のコミュニケーションのとり方について振り返ってみましょう。