



今回のテーマは「笑うこと」

新学期が始まり、1週間が過ぎました。新しい生活には慣れてきましたか？
疲れが出やすい時期ですが、そんな時こそ心がけたいのが「笑うこと」です。
さて、みなさん、毎日笑うことができますか？



「笑い」の効果

「笑うと免疫力がUPする」「笑えばボケ防止になる」「よく笑う人は長生き」・・・そんな調子のいい話があるわけないと疑いたくなるかもしれませんが、これが実際にあるのです。昔から「笑いは百薬の長」「一笑一若（一度笑うと、一つ若返る）」などといわれますが、最新の医学研究では、笑いによる様々な健康効果が明らかになってきています。



効果①免疫力を高める
笑うことで、NK細胞などの免疫細胞が刺激され、活性化します。風邪をひきにくくなったり、ガンの抑制にも効果的だといわれています。



効果②長生き
アメリカで大リーグ選手の寿命を調べた研究結果があります。ニコニコ笑っている人とブスツとしている人の平均寿命には、7歳も差があったそうです。



効果③ストレス解消
人は笑っている時、副交感神経が優位になり、落ち着いた気持ちになることができます。ストレスが多い人ほど、その効果は大きいようです。

※この他にも様々な効果があります。



笑いを増やすために・・・

笑いは、人とのコミュニケーションの場において生まれる現象です。人がどんなときに笑っているかを調べてみると、誰かと話をしているときに一番笑っていることが分かっています。いろいろな人とたくさん話をすれば、自然に笑いが増えてきます。よく「笑う門には福来たる」といいますが、幸せだから笑うのではなく、笑うから、そこに幸せがやってくるのです。



一人一人が「笑い」を意識し、笑顔溢れる内海中学校、そして、心も体も健康な内中生を目指しましょう。