

咲 ~ さく❀ わらう ~



がついつか えがお ひ
2月5日は笑顔の日。

わら あんしん かん とき のう げんき ほうもん よ からだ
笑ったり、安心したり、うれしいと感じた時に脳から「元気ホルモン」と呼ばれる体に
よ ぶっしつ で ぶっしつ きもち お つ つかせたり、やる気を高めたり、ストレス
をやわらげるはたらきがあります。

えがお こうどう こころ からだ げんき
“笑顔”という行動が、心と体が元気になるきっかけをそとつとつてくれます。さら
に、まわりの人にもえがお ひろ やさしい ぶんいき になりますね。

そつぎょうしき しゅうりょうしき すこ わら げんき す
卒業式・修了式まであと少し。よく笑い、元気に過ごせるといいですね。



きおくりよく あ
記憶力が上がる



めんえきりよく あ
免疫力が上がる



すとれす
ストレスがやわらぐ



こみゆにけーしょん すむーず
コミュニケーションがスムーズになる



こうふく かん
幸福を感じる

“Peace begins with a smile.” Mother Teresa (修道女)

へい わ ほほえみ から 始まる マザー テレサ

にっこり 笑うこと、やさしい 言葉をかけること、そと 手伝うこと、明るい あいさつ をすること。

ひとり ひとりの 小さな 行動が 友達や家族、まわりの人の 心を あたためます。

その 積み重ねが、平和へと つながっていく と思います ♡



心の健康づくりについて『科学的に証明された すごい習慣大百科』※
という本を参考に、気軽にできるメンタル習慣を紹介しします。

気持ちは、体の動きや行動からも整えることができます。
できそうなことから、ぜひやってみてくださいね♪

キーワードは
「まず動く」



背すじを伸ばす

気持ちも
やる気もアップ!

胸を張り、背すじを伸ばすこと
で、気持ちが前向きになりやす
くなります。
姿勢を整えるとストレスが下
がり、自信や勇気がわいてくるこ
とがわかっています。

落ち込んだら
からだを動かす

朝のラジオ体操
や散歩、なわとび
など、無理なく
続けられる簡単な
運動は、体にも
心にもいい影響
があります。

不安を書き出す

心配なことを紙に書き出すと、
頭の中が整理されます。
不安が小さくなり、考えたり判断
したりする力が高まります。

つらいときは
紙に書き出すと
不安がやわらぎます

体が動くと
心も動く!
ストレスも下がります

言葉を

ポジティブにかえてみる

自分にとって
プラスの言葉に
かえてみよう

「疲れた」と感じたら「一生懸命がんばった」、
「難しい」と感じたら「やりがいがある」など
プラスの言葉に言いかえてみます。

言葉を少し言いかえるだけで、気持ちの持ち方や
感じ方が前向きにかわります。