

厚げんだより2月

令和8年2月 徳島市国府中学校保健室

2月5日は“ニコニコ”の語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



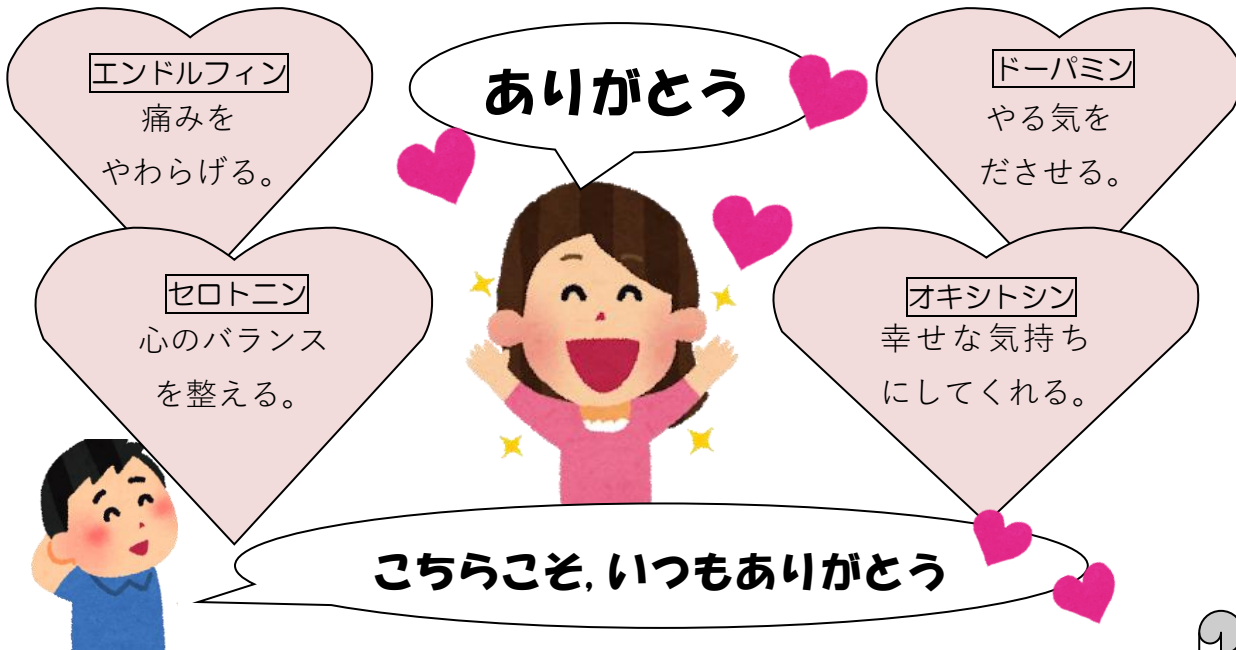
どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…



『ありがとう』は魔法の言葉

友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、「ありがとう」と伝えていますか？感謝のことはを口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



「ありがとう」のような温かい言葉（ふわふわ言葉）を聞いた時に出るこれらのホルモンのおかげで、ぐっすり眠れるようになったり、勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。

「ありがとう」は言った人も言われた人も、みんなが優しい気持ちになれる魔法の言葉です。心の中にとどめず、意識して言葉で伝えてみましょう♪

友だちに**ど**っちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。