

はままつ



《重点教育目標》「わかる できる つかえる 伝わる」を実感できる子の育成

八雲町浜松239 TEL62-2462 FAX62-3190

学校HP: <https://www.town.yakumo.lg.jp/site/hamamatsu-es/>

令和5年12月1日



笑う門には…免疫力UP♪

校長 中田 和久

街中を歩いていると、ポインセチアやイルミネーションなどが目に美しく映える季節となりました。令和5年もあと1か月。今年、頑張って取り組めたところやまだ努力を要するところなどを振り返り、一年のまとめとなるように過ごしていきたいものです。また、11月下旬に実施しました個人懇談におきましては、お忙しい中、お時間をつくっていただきまして、ありがとうございました。限られた時間ではありましたが、保護者の皆様とお話したことを、今後の学校生活の中でしっかりと活かしていきます。

さて、道内ではインフルエンザの流行が続いており、これから本格的な冬のシーズンを迎え、さらに広がる恐れがあるため、手洗いや換気など改めて感染対策の徹底が呼びかけられています。インフルエンザにはワクチン接種などの予防対策がありますが、やはり日ごろから免疫力を高めておくことが大切です。そのためには、規則正しい生活(食生活)や適度な運動が大切ですが、実は「笑う」ことでも免疫力のアップが期待できるそうです。

「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑うと気分がよくなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからで、免疫の大敵であるストレスも軽減して、免疫力アップにもつながるそうです。その理由として、

- ① **NK細胞の活性化**…気持ちの高まりが免疫システムをコントロールしている間脳に伝わり、体に悪影響を及ぼす物質を攻撃するリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞（NK細胞）の働きが活発になる。
- ② **血行が良くなる**…腹式呼吸により、体内に多くの酸素を取り込むことで、血行が良くなって新陳代謝が活発になり、免疫細胞の働きが活性化される。
- ③ **自律神経のバランスが整う**…体の機能の向上や回復、免疫機能を正常に機能させる副交感神経が優位になり自律神経のバランスを整える。
- ④ **筋力がアップする**…腹筋や表情筋が鍛えられ、心拍数や血圧も上がるためカロリー消費量が高くなる。

さらに、「作り笑い」でも免疫力は高まるそうです。笑顔を作るだけで気分も明るくなり、心と身体に良い影響をもたらしてくれるそうです。

(参考：自然免疫応用技研株式会社HP)

先月の地域参観日では、佐藤町内会長をはじめ、保護者・地域の方に授業の様子を参観していただきました。参観後にお話を伺うと、児童会長が学芸会のあいさつの中で「地域みなさんを笑顔にしたい」と話していた通り、子どもたちががんばって学習している様子をご覧いただき、笑顔になっていただくことができました。参観された方の免疫力がUPされているといいなと思いました。冬休みまでの1か月、子どもと先生方が元気に過ごせるように、笑顔が絶えない学校生活をおくれるようにしていきます。



