



みんなげんきね

令和7年度 12月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
一緒に読みましょう。

もうすぐ楽しい冬休み。クリスマスやお正月などのイベントも、もりだくさんですね。心も体も元気だと、思う存分楽しめること間違いない！そのためには、規則正しい生活と手洗いなどの感染症対策を忘れずに行いましょう。

自分も周りも笑顔で元気

“エンジェルスマイル”という言葉があります。

生まれてから2～3か月くらいまでの赤ちゃんがみせる笑顔のことで、このエンジェルスマイルを見た人は、思わず「かわいい♡」と感じて、赤ちゃんに微笑み返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになります。

このように、笑顔には、自分にも周りの人にも幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるようです。

“今日は、元気が足りないな…”と感じたり、友達に元気がないなと思ったりしたときは、笑顔をつくってみましょう。



みんなさんの笑顔がたくさん積み重なって、すてきな毎日が送れますように。

冬休み こんな生活はイエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよ。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

タブレット・パソコン
スマホの見過ぎ



動画視聴やゲームなどのやりすぎに注意！時間を決めて使おう。