

# ほけんだより

No.14

2023/11/16

池田小学校 保健室

学習発表会の予行がおわりましたね。本番に向けてもっとよい発表にするために一生けん命練習している様子が職員室からもわかって自然と笑顔になってしまいます😊 いよいよ今週末が本番ですね！いろいろな意味でドキドキしていることと思います。よくねて、ご飯もしっかり食べて、手洗いなどの感染症対策もして、自分の力を全部発揮できるように、体調をととのえて本番にのぞんでください！！応援していますよ♡

## 「いい笑顔の日」

11月25日は「11=いい」「25=にっこり」のごろ合わせで「いい笑顔の日」だそうです。「健康で笑顔でいること」の大切さをたくさんの人に知ってもらうためにつくられた日です。みんなの笑顔にはいつも元気をもらっています😊 笑顔にはよい効果がたくさんあるんですよ！

- ★免疫力アップ！…病気の予防にもつながると科学的にも証明されているそうです。
- ★ストレス解消！…幸せホルモン「セロトニン」がたくさんでることでストレス解消に！
- ★気持ちがポジティブに！…気持ちと表情はつながっています。まず表情から😊
- ★笑顔の伝染！…自分の笑顔でまわりの人も笑顔にしちゃおう♪

「にこにこしているんだよ、いつも楽しそうに。そしたら、ほんとにしあわせになれる」 — ドラえもん

「笑顔を浮かべれば友達ができます。でもしかめっ面を浮かべればシワができます。」 — ジョージ・エリオット

「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。」 — ウィリアム・ジェームズ

「笑って損した者なし」

「平和は微笑みから始まる」 — マザー・テレサ

## 11/20～メディアコントロール週間がはじまります！

11月20日～27日までメディアコントロール週間です。今回で4回目になりました！今回の目標は何にしますか？23日～26日までの4連休もあるので、より時間を意識して取り組んでみてください！せっかくのお休みなのでメディアばかりではなく、外遊びや読書、お手伝いなど時間がなくなかったことなどに積極的にチャレンジするのもよいですね！

＜今までのメディアコントロール週間でメディア480分以内を達成した人の割合＞

第1回	第2回	第3回
75%	82%	89%