

保健ジャーナル 11月号

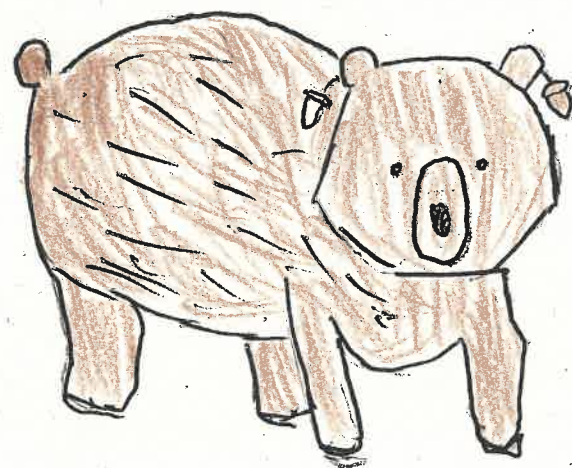
2022.11.16 兵庫高校 生徒保健委員

11月も、中頃になり寒さが厳しくなってきました。

寒さに勝つには“笑顔”で対処。そこで今回は笑顔について特集しました。

裏面では笑顔についての実験結果をのせています。読んで楽しい保健ジャーナルになっていると思います。

ぜひ読んで下さい!!



おどめめの1曲

Woo smile together smile together
Smile together, oh

Woo smile together smile together
ほら笑って alright! 世界はあっと
あなにに今日も笑いかけている

< 笑うことが身体にもにらる効果 >

- 笑うと脳が活性化されて記憶力up!
↳ 笑うことが脳をリラックスさせ、脳がリラックスすると心理的なストレスが軽減され集中力が上がる。
- 免疫力がup!
↳ 笑いや笑顔にはナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップさせる効果
- ポジティブな気持ちに
↳ 笑顔にすることで顔の表情筋が刺激を受け、脳が脳内物質を分泌し、ポジティブな感情が生まれる
- 睡眠の質を高める
↳ 笑顔により分泌されるセロトニンが多くになると身体と心がリラックスし、質の高い睡眠をしっかりと確保できる

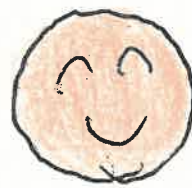
その他にも

- ストレス解消効果
- メンタルが整う
- やる気が起こる
- テキる人に見える

たくさん
ねらおう



なげなげ



笑ったらいいじゃん!!



< 実験 >

Part 1 笑う門には福来る

内容: 笑いは伝線するの?? 友達にたいして笑ってみる

結果 A君: 友達是不満顔だった 感想 A君 背が高いだけでは人を笑顔にできなかつた。
B君: 友達も笑顔になった B君 自分の笑顔に自信がス入。

Part 2 本当に記憶力上がるの?

本当に笑ったら記憶力が上がるのか自分達で実験してみた。

- ① 1人は5分間お笑いのYouTubeを見る
1人は5分間無言で過ごす
- ② そこから3分間 2人とも本気で四角率を覚える
- ③ 結果をまとめる

※ 効果には
個人差があり

	最初	5分間	3分覚える	結果
A君	3.14159265	お笑い		3.1415926535 8979323846
B君	4.1 (※不正解)	無言		3.141

実験を終えて

笑うと記憶力が上がるなど、みんなを笑顔にしたいな
集中して覚えられたと言ったから。くやしい。眠たかった。

~ 印象的な笑顔 ~

- ・ 楽しそうに笑う
- ・ 目を見て笑う
- ・ クシャッとした笑い方
- ・ 自然体
- ・ 遠く見せる

~ 笑顔のポイント ~

- [表情と口元]
- ・ 頬から口角あげる
 - ・ 口元きれい
 - ・ 目元は多少緩める

~ やってみよう ~

あいうえお体操 舌エクササイズ
目元エクササイズ