



雪が降って寒い日が続く2月は、生活リズムが乱れやすい時期です。夜ふかしが続くと、気分が落ち込みやすくなることもあります。心の元気のためにも、しっかり眠ることを意識してみましょう。

また、心の健康を保つためには、人との関りも大切です。気持ちを言葉にして伝えることで、心が軽くなることもあります。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていない友だちやクラスメイトがいたら、この機会に伝えておくといいかもしれませんね。



## すごい！笑顔の効果😊



2月5日は  
😊笑顔の日😊

記憶力が上がる

リラックスする



笑うと脳の記憶をつかさどる海馬かいばと呼ばれる部分が活性化されて、記憶力がUPします。

また、笑いは不安や緊張を和らげるため、心身をリラックスさせる効果もあります。

笑顔には、体内のナチュラルキラー N K 細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をUPさせる効果があります。

笑えるテレビ番組や映画を見るなどして一人で笑ってもいい、つくり笑いでも、口角を上げて微笑んでいるだけでも効果的なのだそう！

免疫力が上がる



幸福を感じる

仲良くなる



笑顔になるとことで、脳が楽しいと勘違いをして、ポジティブ思考になりやすくなります。

また、脳からオキシトシンというホルモンが分泌され、幸福度が高まります。自分だけでなく、相手の幸福度も高まるそうなので、信頼関係を築いたり、助け合ったりすることがスムーズになります。

## 友だちを大切にするために

友だちは毎日の学校生活を支えてくれる大切な存在です。楽しい時間が増える一方で、気持ちのすれ違いや小さなトラブルが起こることがあります。相手の気持ちを考え、「ありがとう」「こめんね」を伝えることは、友だちを大切にすること、そして自分の心を大切にすることにもつながります。

お互いを思いやりながら、安心して過ごせる学校生活をつくっていきましょう。



相手の気持ちに寄り添う



感謝の気持ちを伝える



元気がなかったら声をかけてみる

### 先生も「共感」しました！

#### 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

##### 比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

##### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる  
ところから。



##### グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

### 話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

#### 直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

