

笑うとこんなに良いことが!

point 1

免疫力が高まり、身体が強くなる

笑うと「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」という免疫細胞が増えて活性化し、免疫力が高まると言われています。笑顔が持つ免疫力を高める効果が、身体を強くし、風邪やインフルエンザといった病気から子どもを守ってくれます。



「笑う門には福来る」というように、笑顔でいるとたくさんの良いことがありますね。お子さまといつ笑い合いましたか？もっともっと笑顔を増やしたいと思ったら、まずは自分が笑ってみましょう。笑顔には「笑顔伝染の法則」というものがあるそうです。笑顔伝染の法則とは、他の人の笑顔を見た時に、自然と笑顔を返してしまう心理的な現象のこと。自分が笑うことによって相手や周りにいる人に笑顔が伝染する効果があるそうです。お子さまが悲しい思いをしたり落ち込んだりしている時ほど、笑って受け止めてあげたら笑顔が伝染するかもしれませんね。ぜひお試しください。

point 2

リラックスして、精神的に安定する

笑うと「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。幸せホルモンが分泌されると安心感が得られて、リラックスした状態になります。笑顔の多い家庭で育った子供は、精神的に安定していて、自分を認める気持ちである「自己肯定感」も身につけやすいと言われています。

point 3

脳の働きが活性化し
思考力や記憶力のアップ

笑うことで脳もリラックス状態になり、多くの酸素を取り込むことができます。血流も増し、脳の働きが活性化されます。特に記憶をつかさどる「海馬」や判断力をつかさどる「側頭葉」が活性化されるため、笑顔は思考力や記憶力のアップにもつながります。笑顔の多い家庭で育った子供は、脳の海馬の成長スピードが2倍早いとも言われています。

『虫食い？あみだくじ』に挑戦

ツカたちがあみだくじを作って遊んでいます。
自分のところに辿り着くように作ったはずなのになんかおかしいな。
いたずら好きのラーが線を2本消しちゃった!!
どこかに線を2本書き足せば自分のところに辿り着けるよ。
どこに足せばいいかわかるかな？

答え

ガウディア SNS

Instagram

OFFICIAL_GAUDIA

@official_gaudia

ぜひフォローしてね♡

X

gaudia 公式 @official_gaudia

X

gaudia ママスタッフ @gaudia_mama