

わら

12月16日(火)笑い

わら 笑いには、大きな力があると、ある本に
か 書いてありました。抵抗力が高まるのだ
けんこう そうです。健康でいるために、抵抗力が
たか 高いというのは、いいことです。

りゆう せつめい
では、その理由を説明します。

め りゆう わら うんどう
1つ目の理由は、笑うのは、運動だということです。大笑い
こうえん きんぱう うんどうりょう
すると、公園を散歩するくらいの運動量なのだろうです。

りゆう わら あいだ しじん ふくしきこきゅう
2つ目の理由は、笑っている間は、自然と腹式呼吸になり、
こころ からだ
心も体もリラックスできるからです。

め りゆう かいしょう こうか
3つ目の理由は、ストレス解消の効果があるからです。
おおわら ひと なに かんが
大笑いしているときには、人は何も考えていないそうです。
わら いや いっしゅん わす
笑うことで、嫌なことなどを一瞬でも忘れることができます。

りゆう まわ たす
4つ目の理由は、周りから助けてもらいやすくなるからで
わら かぞく ともだち まわ ひと かんけい
す。笑うことで、家族や友達、周りの人との関係がよくなる
たす おうえん
の、助けてもらったり、応援してもらったりをされやすくな
ります。

わら きも あか べんきょう うんどう
笑えば気持ちも明るくなって、勉強や運動をがんばろうと
きも いう気持ちにもなるはずです。



村越 新