

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。ていこうりよく 抵抗力が高まるのだ
そうです。けんこう 健康でいるために、ていこうりよく
たか
高いというのは、いいことです。



では、その理由を説明します。

1つ目の理由は、笑うのは、うんどう 運動だということです。おおわら
すると、こうえん 公園をさんぽ 散歩するくらいのうんどうりょう 運動量なのだそうです。

2つ目の理由は、笑っている間は、あいだ しぜん 自然とふくしきこきゅう 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。

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
大笑いしているときには、ひと なに かんが
笑うことで、いや 嫌なことなどをいっしゆん 一瞬でもわす
忘れることができます。

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

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

村越 新