

令和2年7月31日



8月 釜小だよ

横浜市立釜利谷小学校

釜小Web <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamariya/>



笑 顔

校 長 菊池 幸博

7月27日(月)からの個人面談では、ご多用の中、来校いただきありがとうございました。本年度は6月より分散登校でスタートし、7月からは通常運営で学校が再開となりました。例年よりも短い期間での夏休み前の学校運営でしたが、子どもたちの日々の活動や学習生活への取り組みとその振り返り、また自粛期間中のご家庭での過ごし方など有意義な情報交換・相談の時間となりました。

夏休みは明日から8月16日(日)まで、その後、盛夏の中での授業再開となります。例年よりも短い期間ですが、子どもたちも、ご家族の皆様もどうぞ健康には十分にご留意されてお過ごしされますよう、お願いいたします。

病気と向き合いながら治療に取り組んでいらっしゃる方の様子を、テレビの特番などで時折見かけることがあります。特に大病を患い、治療への希望がなかなかもてないというようなケースにおいて、外科的治療や投薬療法、最先端治療法等と併せて、免疫力を向上させることで、こうした様々な治療法にプラス効果を与えるという話が少なくありません。免疫力の向上と聞くとまず思い浮かべるのは、食事やサプリメントなど栄養面の話です。栄養によって体の機能を活性化させ、全身の元気を支えるのでしょう。次に思い浮かべるのは運動です。身体を動かすことで血流をよくしたり、体全体の部位の動きをよくしたり、あるいは脳の活性化につながったりということが治療へのプラス効果となるのでしょうか。さらに3つ目に思い浮かべるのが「笑顔」の効能です。

体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。このNK細胞は一説によると人間の体内には50億個ほどあり、その働きが活発だと感染症等にかかりにくくなると言われていています。笑顔(笑い)や前向きな気持ちなどのプラスの感情をもつことは、NK細胞の活性化につながるとされています。逆に悲しみや怒りなどのマイナスの感情はNK細胞の活動を抑止してしまうことにつながるということです。昔から言われていた「病は気から」はこうした研究の結果からみると、まんざら絵空事ではないと言えそうです。

笑顔がもたらす効果は、免疫力アップだけではなく、記憶力をつかさどる脳の「海馬」などの活性化にもつながったり、笑うことで深呼吸や腹式呼吸と同じような呼吸法となり血液の循環がよくなり代謝が進んだり、笑顔でいることでリラックス効果による自律神経のバランスがよくなったりと様々な研究結果が報告されています。

新型コロナウイルスへ、誰もがができる対策として、石けんによる手洗い、3密をさけた新生活様式等が挙げられていますが、もう一つ「笑顔で過ごす」ということも私たちにできることではないでしょうか。ワクチンや治療薬の開発は日々進んでいくことでしょうし、大いに期待しています。新型コロナウイルス感染症が怖い病気ではなく、心から笑える日が早くやってくることを願っています。

8月の授業再開日に釜利谷小学校の子どもたちの笑顔と再会できることを楽しみにしています。