Letter of the M.Y. elementary school

ひ び き　南山田小学校だより

～ ともだちいっぱい　かがやく子 ～

学校通信　NO.329
令和５年度　12 月号
令和５年 11 月 30 日

みんな「笑顔」で！

副校長　浅野　真弘

少し前まで暖かい日が続いていたような気がしますが、気づけばひんやりした日々となり、秋の深まりが感じられるようになりました。

そんなひんやりした空気を吹き飛ばすように、学校では子どもたちの笑い声がよく聞こえてきます。廊下を歩いている時に、教室から笑い声が聞こえると、つい気になって様子を見に行ってしまいます。「あ、副校長先生！」「聞いて聞いて」と、今の出来事がいかにおもしろかったのかを熱心に説明をしてくれ、その話を聞いて、私も一緒に笑います。こうした場面に出合えた日は、すっきりした気持ちで過ごすことができているように思います。

「笑うこと」が心や体によい影響を与えることは、医学的にも実証されていて、ストレスが減ったり、体の免疫力が高まったりするそうです。笑うときは腹式呼吸になり、多くの酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、通常の呼吸の約３～４倍になるそうです。笑うことにより、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活発化して働きが上昇するというわけです。子どもたちの学びにも、よい影響が期待できそうですね。

子どもたちは毎日元気に活動に取り組んでいます。その姿を見るたびに、私も体の底から元気が湧き出てきます。私からも子どもたちに元気を分けることができるよう、日々笑顔で過ごすようにしています。

１２月４日から人権週間が始まります。朝会や出前授業、道徳での学びなどを通して、人権について考える機会を設けています。誰もが安心して、笑顔で過ごせる学校であり続けることができるよう、引き続き尽力してまいります。