



令和3年1月29日

横浜市立山内小学校

## 「ありがとう」を伝えよう

だれかに優しくしてもらった時、何かを手伝ってもらった時、ちゃんと「ありがとう」を伝えてありますか？「ありがとう」という感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン

心のバランスを整える

ドーパミン

やる気を出させる

エンドルフィン

痛みをやわらげる

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

体の調子を良くしてくれるホルモンたちのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、良いことがたくさんあります。さらに、「ありがとう」は言った人だけでなく、言われた人もあったかハートになる魔法の言葉なのです。学校でもお家でも、してもらったことを当たり前と思わず、「ありがとう」を相手に伝えて、あったかハートをどんどんふやしていきましょう。

## 保護者の方へ

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き登校前の検温、健康観察票の記入・提出にご協力をお願いいたします。マスク、ハンカチ・タオルの用意もお願いいたします。登校前に体調が悪い時は、無理をせず休養させてください。体調が悪くて欠席する場合は、具体的な症状をミマモルメの欠席・遅刻等連絡の「備考」欄に記入をお願いします。
- 学校管理下（登下校中を含む）での思わぬけがの共済制度として、日本スポーツ振興センターがあります。けがをされた場合は担任または養護教諭までお知らせください。なお、受診した日から2年が経過すると給付が受けられなくなります。未請求の書類がお手元にある方はご注意ください。