

生麦中だより

令和3年(2021) 6月【3号】

「互いを認め合い幸せをつくる」

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/namamugi/>

「 顔 」

～微笑み～

校長 山口 毅

6月に入ります。二か月前は満開だった桜たちは落花し、隣接する子安台公園は、すっかり緑に満ちています。様々な植物が息づく6月ですが、見慣れた植物が目にとまりました。

心臓の形に似た葉の形は、人に切り取られたように洒落ている葉ともいわれています。赤紫色の葉の上に、白色の十字形の部分が見えてきます。花は淡い黄色の穂状のような感じで、近寄ると小花が密集しているようです。この独特の匂いを強烈に感じるの、私だけではないはずです。

ドクダミ自体は、あまり匂わないといわれていますが、茎や葉を折ったりすると・・・強烈な匂いを放ちます。このドクダミは、多彩な梅雨の知らせ人とも思えます。そろそろ、梅雨の時期となりそうです。

話は、少し変わりますが・・・「1日400回」これは何の回数だと思いますか。

答えは・・・こども(赤ちゃん)が笑う・微笑む回数です。こんなにたくさん笑っているのですね(泣くことも多いと思いますが・・・)私たち大人は、何回笑っているのか気になりますね。大人で1日に20回以上微笑む人は、一般的に全体の3分の1以上いるのですが、微笑むのは5回以下という人も14%以下の割合にいるそうです。

スーパーパワーの一番の持ち主は、笑顔の多い生麦中生徒の皆さんかもしれません。

笑顔が絶えない子どもがそばにいと、自分まで笑顔になる回数が増える理由を考えたことはありますか。スウェーデンのウプサラ大学では、笑顔の人を見ながら、しかめっ面をするのは困難という研究結果が出ています。なぜでしょう・・・それは、笑顔は進化的にみて伝染するもので、顔の筋肉のコントロールを抑えてしまうからだそうです。

ドイツでの研究で、脳の活動を測り、笑みの効果を観たところ、感情を司る神経処理が修正されるため、微笑むと気分が良くなることがわかりました。笑みは脳の報酬メカニズムというものを刺激します。喜びの誘発因子だと考えられている「チョコレート」でさえそのパワーには、かなわないそうです。笑顔一つでチョコバー2千個分に相当する脳への刺激が生じるそうです。

笑顔とは、気分が良いときの結果であるだけでなく、微笑むという行為自体が気持ちを上向きにさせると、進化論で有名なダーウィンも言っています。ある笑顔を真似したり、実際に微笑んだりしてみると、笑顔が本物か偽物かわかる手掛かりになるので、微笑んでいる人の感情を理解することができるそうです。

チョコをばくばく食べるのとは違って、笑顔でいることが多ければさらに健康になれるようです。笑顔は、コルチゾールやアドレナリン、ドーパミンなどストレスホルモンを減少させ、エンドルフィンのような幸せホルモンを分泌し、血圧を下げる働きがあります。

笑顔は、ストレス解消、気持ちを整え、免疫力を高めるなどの効果があるようです。さらに笑顔の人は、他者への印象が良くなります。ペンシルベニア州立大学からは、笑顔でいると他者に好感を与え、親切に見えるだけではなく、能力がある人に映るという研究結果も出ています。

(参考:ヘルススタッフ社 CEO ロングアットマン)

感染拡大が気になるこの時期に、私たちが元気で毎日生活することができるのは、正に生麦中生徒である皆さんの笑顔のおかげであると強く思っています。授業で教室を訪れたとき、笑顔を向けてくれ、廊下で会えば笑顔とあいさつを返してくれる。

皆さんの笑顔・微笑が私たちに健康にしてくれます。

ロイノート・スクールの基本的操作について

現在、生麦中学校では、ICT環境を活用して全ての生徒がロイノート・スクールの基本的な操作を行えるように準備をすすめているところです。

ロイノート（正確には「ロイノート・スクール」）とは、教室内でインターネットを使って学習支援を行うためのプログラム・システム・アプリです。... ロイノートは元々は遠隔授業を支援するものではなく、授業中にインターネットを通して生徒同士が情報共有をしながら学習を行うためのシステムです。

タブレットを使うことで先生の負担を軽くし、生徒たちの主体性をのばす授業を作るためのツールです。

先生と生徒のやり取りを活発化させることで、「21世紀スキル」といわれる「思考力」「判断力」「表現力」を育てることを目標としています。



【技術家庭科：Chromebook 端末を活用した授業】

本校では、Chromebook 端末を導入し、回線利用可能な状態としています。

今後、臨時休校等緊急時の対応に備え、Google アカウントを配付し、Google アカウントやロイノートのアカウントを活用し、生徒各自が確実に利用・活用できるようロイノ（又は Google）へのログインや、必要となる操作の確認をしています。

【中学校給食】

4月からハマ弁が中学校給食として、市内中学校に実施されていることは、以前お知らせした通りです。本校では、校舎配置によって給食配膳に時間が取られることから、体育館と3棟出入り口をつなぐエリアを設け、配膳時間短縮を行っています。職員の工夫と生徒の実践が新しい取り組みを広げてくれます。



地域巡回訪問

5月17日～21日 地域巡回訪問を実施いたしました。

本校では、以下の目標を持って、各担任が地域訪問、必要に応じて、家庭訪問を行いました。

- ◆保護者の方との信頼関係を築き、家庭・学校が一体となって生徒の成長の支援体制をつくる
- ◆地域を回ることにより、通学路の確認や、危険箇所の把握などを行う

このような状況下で、子どもたちのご家庭での過ごし方や日頃の行動様式に変化が生じていることは確かなことだと思います。

「行ってきます。」「ただいま」の声があるような日常、「当たり前の日常」が何よりの幸せと感ずることができるよう教職員一同取り組んで参ります。

地域巡回訪問へのご理解・ご協力に感謝いたします。

6月の主な予定

- 2日(水) 横浜開港記念日
- 3日(木) 体育祭準備 部活動休養日
- 4日(金) 体育祭 学年別実施 雨天順延
部活動休養日
- 7日(月) 体育祭 予備日
- 8日(火) 体育祭 予備日
- 9日(水) 専門委員会
- 10日(木) 部活動休養日
- 14日(月) 部活動休養日
- 15日(火) 部活動休養日
- 16日(水) 部活動休養日
- 17日(木) 春テスト① 国数社
- 18日(金) 春テスト② 英理技・家
3年生:技家なし
- 23日(水) 特別委員会
- 28日(月) 区平和スピーチコンテスト
- 29日(火) 部活動休養日