



「笑いの力」



養護教諭 佐藤 久美

笑いは私たちの生活において不可欠な要素であり、その力は健康や幸福感に大きな影響を与えます。「笑う門には福来る」ということわざがありますが、これはいつも笑って、笑顔でいると、自然と幸福がやってきて、よい運命をもたらしてくれるという意味で使われています。近年、科学的な研究からも、笑いが健康や幸福に良い影響を与えるということがわかってきました。

まず、笑いはストレスを軽減し、リラックスさせる効果があります。笑うことで、体内に快樂ホルモンが分泌され、心地よい気分になります。また、ストレスホルモンの分泌が抑制され、これによって、心身の緊張がほぐれ、リラックス状態が促進されます。

また、笑いは、免疫力を向上させることが知られています。これによって、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなるかもしれません。

さらに、笑いは、心理的な健康にも良い影響を与えます。笑いによって、脳内のセロトニンやドーパミン等の神経伝達物質が放出され、幸福感や喜びをもたらすと言われています。これによって、抑うつや不安の状態が軽くなり、心の健康の回復が期待できます。

笑いはまた、人と人を結び付ける力も持っています。共通の笑いやユーモアは人間関係の距離を縮めたり、信頼や親密さを築き、よい関係性をつくる手助けとなったりします。

以上のように、笑いは科学的な根拠からも健康に良い影響を与えることがわかります。冒頭で触れた、ことわざ「笑う門には福来る」には、いつも笑いが絶えない家には自然と幸福がやってくるという、意味もあります。【「門」＝家・家族】日々の生活が忙しく、ストレスが溜まっている時こそ、家族で楽しく笑って過ごしていただければと思います。



スキー学習が終了しました

2月1日（木）から、手稲区のサッポロティネ（ハイランドゾーン）で始まったスキー学習は2月28日（水）で無事終了いたしました。今年度のスキー学習は、学級閉鎖のため実施できなかったクラスや悪天候のため午後に活動できない日が1度ありましたが、大きな事故もなく、全日程を無事に終えることができました。星置中学校のスキー学習のテーマである「安全に留意し、みんなで協力して楽しく雪に親しむ」を心掛け、スキー学習を楽しく取り組みました。



第24回 卒業証書授与式について

3月15日（金） 本校体育館にて 8:45～ 9:20 保護者、来賓受付・入場
9:30～10:50 卒業証書授与式

当日参加される保護者の皆様へのお願い

- ・靴袋をご持参ください。また、駐車スペースはございませんので、お車での来校はご遠慮ください。
- ・当日、8:45前には校舎にはお入りになれませんので、ご注意ください。
- ・保護者控室をご用意しておりません。お手荷物、コート類、履いてこられた靴等は、体育館へお持ちください。
- ・会場につきましては、今年度人数制限を設けませんが、スペースの関係上保護者席には限りがございますので、予めご了承ください。
- ・式が終了しましたら、場内アナウンスに合わせて教室での最終学活または、玄関までお進みください。
- ・玄関前の「卒業証書授与式」の看板は16:00まで設置しています。写真撮影等ご都合の良い時間にお越しください。



今後の行事予定

3月		21日（木）	給食最終日
5日（火）	公立校入試1日目	22日（金）	2学年集会（4校時）
6日（水）	公立校入試2日目		午前授業（3時間）
7日（木）	3年生 特別時間割開始 ～3/13	25日（月）	1学年集会（3校時）
8日（金）	3年生を送る会（5校時）		修了式・離任式
11日（月）	防災の日（午前授業・給食あり）		諸活動報告会
12日（火）	職員会議		生徒登校 8:45 から
	（午前授業・給食あり・完全下校）		
13日（水）	3年生 性に関する講演会		
14日（木）	卒業式総練習		
15日（金）	第24回卒業証書授与式		
18日（月）	公立高校合格発表 強化清掃		
19日（火）	強化清掃		

春季休業（～4月7日・日）
1学期始業式（4月8日・月）
第25回入学式（4月9日・火）