

令和4年4月28日



「笑顔を見れば笑顔になる」

校長 相高 秀彦

「笑顔は魔法」です。笑顔を見ると、そばにいる人は自然と笑顔になります。お父さんやお母さん、先生が笑顔でいると子どもは笑顔になります。そこには「受け入れてくれている」という安心感と「愛されている」といった充実感があるのだと思います。家族みんなが笑顔でいると、夜寝るまで「笑顔」でいられるかもしれません。夢でも笑顔でいられるかもしれません。朝笑顔で「おはよう」と言うとお互いが気持ちよくなりますが、ムスッとした表情で「おはよ〜」と言うと「なんで怒っているの?」「感じが悪い」と相手に良い印象は与えません。笑顔というのは、人の気持ちを変えてしまうほどの力を持っているのです。子どもの笑顔の源はお父さんやお母さん、そしてお父さんとお母さんの笑顔の源は子どもの笑顔です。みんながみんな笑顔でいられるといいですね。同じように学校では、先生の笑顔の源は子どもの笑顔です。そして子どもの笑顔の源は先生の笑顔です。笑顔いっぱいの学校になるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願いします。



【笑顔がもたらす効能】



- 1, 免疫力がアップする
- 2, 表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる
- 3, コミュニケーションがスムーズになる
- 4, 笑顔は周りの人も笑顔にする
- 5, 幸福度がアップする

笑顔には、右に示したような効果があるそうです。笑いや笑顔には免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があるのです。既に、病気の予防に生かす取組も広がっています。笑えるテレビ番組や映画を観るなどして、一人で笑っていても効果的だと言いま

す。「つくり笑い」でも、口角をあげて微笑んでいるだけで、表情筋の動きは脳に伝わりますので、一人で過ごす時間に免疫力を高めることができます。笑顔絶やさずにいることが、健康や命を守ることになるのです。更には、笑顔になることで顔の表情筋が刺激を受け、ポジティブな感情が生まれます。積極的に笑顔でいることで、心がポジティブな気持ちになっていくことができるのです。アメリカでは「デュシェンヌ・スマイル」と言い、うつ病の予防やメンタル面の健康を守るトレーニングにも取り入れられているほどです。また、赤ちゃんは人の顔をジッと見つめることがあります。きっと何かを探っているのでしょう。大人が笑顔で返すと、心配そうだった赤ちゃんも笑顔になります。きっと笑顔には「安心していいよ。」という意味もあるのです。大人も一緒に、笑顔を見てみると自分も笑顔になって良い気分になるのです。「笑顔を見れば笑顔になる」笑顔は循環し増幅していくのです。



カリフォルニア大学の教授らが行った研究によると、「人の幸福度は、笑顔が素敵だと高くなっている」という結果になったのです。デュシェンヌ・スマイルができる人は、気持ちがポジティブなのでポジティブな発言が多くなり、自分だけでなく、まわりの人の幸福度も高めるのです。

日本にもある「笑う門には福来る」と同じですね。ことわざ通り、デュシェンヌ・スマイルが幸せを呼び込むのです。「笑顔を見れば笑顔になる」みんなが幸せになるために笑顔がいっぱいの学校が良いですね。子どもたちにたくさんの笑顔を注ぎ、たくさんの笑顔があふれる学校にしていきたいと思います。是非、御家庭でも取り組んでみてください。



(※「デュシェンヌ・スマイル」⇒目尻が下がり、口角と頬が引き上がっている表情)

…… 5月の行事予定 ……

- 2日(月) 全校朝会・任命式
春の教育相談会⑤
- 3日(火) 憲法記念日
- 4日(水) みどりの日
- 5日(木) こどもの日
- 6日(金) 春の教育相談会⑥(全校5時間授業)
結核検診問診票配付
聴力再検査 ALT 来校
- 9日(月) 結核検診問診票回収
ALT 来校
- 10日(火) ALT 来校
- 11日(水) 学力テスト(2~6年生)
尿検査1次(全学年)
クラブ①
- 12日(木) スクールカウンセラー来校
(9:00~12:00)
- 16日(月) 運動器問診票配付
- 18日(水) 委員会③
眼科検診(1、4年生)
- 19日(木) 第1回 PTA 運営委員会
- 20日(金) 運動器問診票回収
- 25日(水) ALT 来校 クラブ②
尿検査2次
- 26日(木) ALT 来校
スクールカウンセラー来校
(9:00~12:00)
- 27日(金) ALT 来校
- 31日(火) がんばりを見せる会
事前練習(5、6年生)

6月

- 1日(水) 事前練習(3、4年生)
- 2日(木) 事前練習(1、2年生)
- 4日(土) がんばりを見せる会

御協力ください

一昨年度、昨年度に実施した交通パトロールで
使用した『見守り旗』『腕章』が御家庭にある場
合は、学校まで御返却いただければと思いますの
でよろしくお願いします。

学校諸費引き落とし日

5月は、5月30日(月)となっております。前
期の教材費も含めた引き落としとなりますので、口
座の残高の御確認をお願いいたします。徴収金額に
つきましては、先日配付しました「学校諸費徴収一
覧」を御覧ください。不明な点がございましたら新
陽小学校 波多野(756-1538)まで御連絡
ください。御協力をお願いいたします。

お知らせ



ALTとは、「外国語指導助手」のことで、札幌市
では、外国語(英語)教育において児童が生きた外国
語に触れる機会を一層充実するため市内の学校を巡
回しています。5・6年生の外国語の時間だけでなく、
3・4年生の外国語活動の時間と合わせて、年間43
回来ていただく予定です。今年度の授業は5月6日か
ら始まります。

がんばりを見せる会

今年度の『がんばりを見せる会』は、6月4日(土)
に行います。

当日は北陽小学校のグラウンドで個人種目の短距離
走と表現をブロック(低・中・高)ごとに行います。
そのため、当日の登校は昨年同様、ブロックごとの時
差登校となります。詳しい内容、時間については後日
配付する「がんばりを見せる会についてのお知らせ」
を御確認ください。また、今後の感染状況によって、
日程や内容の変更も生じることがありますので御了承
ください。

よろしくお願いいたします!

○学びのサポーター

今年度も内山真理子さんが継続して着任
しました。そして、新しく山本愛さん、河合
さおりさんが着任されました。学習の支援だ
けでなく、児童の活動の見守り等でもお世話
になります。

○にーごープロジェクト

課題探究的な学習の充実の一環として、
小学校高学年の算数を対象に、25人程度の
少人数による指導を行うことで、学習への意
欲や論理的思考力を高めることをねらいと
した事業です。昨年度に引き続き、にーごー
講師は山田照美教諭です。今年度は4月より
指導をお願いしています。