



2018年(平成30年) 9月号
 中野区立江原小学校 学校便り
 校長 福田 豊 児童数 485名

学校教育目標
 自立し、共に生き、平和を求めろ子
 『かしこく』『やさしく』『たくましく』

「笑い」を広げよう

校長 福田 豊

今年の夏休みは、猛暑の日が続き、児童の安全及び熱中症予防のため、水泳指導を中止することがありました。高温のために中止の措置をするのは初めてです。それだけ温暖化が進んでいることとなります。まだ暑い日が続きますが、本日から授業再開です。子どもたちが元気に学校生活を送れますよう、ご協力をよろしくお願いたします。

アップさせ、好感を抱かせます。コミュニケーションもよくなります。

幼児は平均すると、1日に400回も大笑い(=顔全体で笑う)しているそうです。しかし、大人になると、1日20回程度の微笑み(=口元だけで笑う)になってしまうのだそうです。

「笑い」がもたらす健康効果について、調べてみました。以下10項目もあります。

私たちは、日常生活で「笑い」のもと、すなわち「ユーモア」を探しながら、プラス志向に生活することが重要です。

- (1) 病気の免疫力が高まり、病気になりにくくなる。
- (2) 脳の働きが活性化し、記憶力がアップする。
- (3) ストレス解消の効果がありプラス思考になれる
- (4) 血の巡りがよくなり新陳代謝が活発になる。
- (5) リラックス効果がある。自律神経のバランスが整います。
- (6) 筋力アップになる。
- (7) 幸福感をもたせ、痛みを和らげる。
- (8) やせやすい体質になる。
- (9) 人間関係をよくする。よく笑っている人は、魅力的に見えて、好意的に人も集まってきます。
- (10) 幸福(成功)を呼び寄せる。笑顔は、魅力を

- 「人が笑う理由」は、以下の3つです。
- 1つ目は、自分の気持ちが満足したから。がんばってきたことが、成果に表れると嬉しいですね。
 - 2つ目は、自分の気持ちを誰かに伝えたいから。笑顔であいさつすることも、ゲラゲラ笑うことも、苦笑いも、泣き笑いも、自分が今どう思っているかを相手に伝えるためにあります。
 - 3つ目は、何か普通とは、ずれていると感じるから。犬がニャーとないたら、おかしいですね。
- 今後、子どもにとって、笑いの多い、楽しい生活が送れるよう、「笑い」・「ユーモア」について、共に取り組んでいきましょう。

9月行事予定

生活指導目標 生活のリズムをととのえよう

- 3日(月) 全校朝会 4時間授業 避難訓練
安全指導 給食なし
- 4日(火) 水曜時程 5時間授業 あいさつ運動始
発育測定(わかば)
児童生徒連絡会(代表委員会参加)
- 5日(水) 発育測定(1年)
- 6日(木) 発育測定(2年)
- 7日(金) 発育測定(3年)
- 8日(土) 土曜公開日 水泳指導終
- 10日(月) 全校朝会(プール納め式)
発育測定(4年) 委員会活動
- 11日(火) 発育測定(5年)
- 12日(水) 区研究会のため、特別時程4時間授業
発育測定(6年)

- 13日(木) 児童集会 ふれあい班活動(中休み)
- 14日(金) 生活科見学(1年)
あいさつ運動終
- ※17日(月) PTA コーラス発表(ゼロホール)
- 18日(火) 全校朝会
- 19日(水) 乗り入れ授業(6年)
- 20日(木) 音楽集会 PTA 運営委員会
- 25日(火) 全校朝会 オープンキャンパス(6年)
プラネタリウム(4年)
保護者会(1・2・3年)
- 27日(木) 生活科見学(2年) 保護者会(4・6年・わ)
移動教室説明会・保護者会(5年)
- 28日(金) 色覚検査(4年希望者)