

九月二十日(日)に実施

しました運動会には、子どもたちへの励ましをたくさんの皆様からいただきました。当日までの練習では、近隣の皆様にもご迷惑をお掛けしたと思います。また、保護者の皆様には例年と異なる対応に御理解と御協力をいただき、子どもたちも安心して練習の成果を発揮することができました。改めてお礼申し上げます。

運動会後の落ち着いた様子を見て「運動会は、子どもたちを成長させる大切な行事だな。」と改めて感じたところです。

さて、学校は本年度の間地点を迎えました。短い秋休みですが、まずは前半を振り返り、学年後半への元気と意欲を備えて新学期を迎えましょう。

「幸せホルモン」で元気と意欲

「長年の喫煙によって、心地よさを感じるための脳内ホルモンが、タバコがないと出ないようになってしまっているんですよ。」私が昨年禁煙外来でお世話になった医師のお話です。

一方で、脳内には、興奮や鎮静などの反応を引き起こす「神経伝達物質」が存在し、中でもストレスや痛みを和らげたり、幸福感をもたらしたと呼ばれるものは「幸せホルモン」と呼ばれているそうです。

「セロトニン」のためには朝の日光が大切。昼夜逆転のゲーム漬けが、心も体もダメにするのも頷けますね。

「ドーパミン」は目標を達成した後に分泌される。ならば、小さな目標の方がよい。クリアさせて認めたり、時には褒美も分泌を活性化。

食事をして「美味しい」とか、一区切りして「ほっとした」といった感情が、どうもタバコ無しでは感じない体になっていたようです。

では、代表的な三つを紹介。「セロトニン」

「オキシトシン」の分泌の鍵を握るのはスキンシップ。親しい間柄の人とのスキンシップはより効果的。

「えっ、自分のささやかな幸せの感情が偽物だったの？」そんな気さえました。

心の安定をもたらす、食欲や睡眠にも影響。不足するとネガティブ思考に陥る。

「ドーパミン」

行動の原動力であるやる気を促す。不足すると無気力だけでなく無感動、無関心にも

「オキシトシン」

不安感や恐怖感を和らげて安らぎを与える。ストレス軽減や免疫機能向上にも効果。

手元の冊子(「共済フォーラム」)にホルモンに関する興味ある記事がありましたので紹介します。

体内のホルモンというと、一般的に知られているのは、血液によって体中を巡りながら、内臓や体の機能を整える働きがあるものですね。

「オキシトシン」

先生たちが心を込めて書いたコメントを、隅から隅まで読んで、ほめるところを見つけて認めましょう。さらに、無事に迎えたひと区切りを抱き合っ喜び(最低でも手を取り合う！)、親子で幸せホルモンをウンと感じましょう。

「ドーパミン」

行動の原動力であるやる気を促す。不足すると無気力だけでなく無感動、無関心にも

「オキシトシン」

不安感や恐怖感を和らげて安らぎを与える。ストレス軽減や免疫機能向上にも効果。

「セロトニン」

心の安定をもたらす、食欲や睡眠にも影響。不足するとネガティブ思考に陥る。

「運動会スナップあります」 半日開催だったため、ご観覧を控えられたご家族もおられたのではないかと思います。上手には撮れていませんが、学校でもいづらか写真を撮っておりますので、学級担任までおたずねください。

……前号の「記念樹」の情報 ありがとうございます。

「学校スナップ」

校長室にある
「われらは あすの 希望の子」の銅板。
たしか中庭の希望の子の像の土台に
設置してあったと記憶しています。

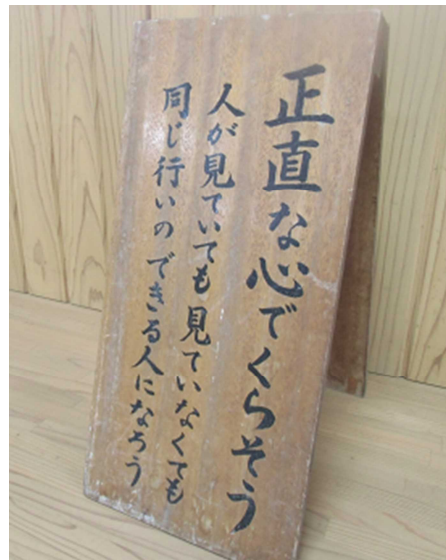
いつかは、校内のふさわしい場所に
設置したいと考えています。



左も校長室にある「日時計」
これ、どこに設置してあったか？
記憶が定かではありません。
覚えていらっしゃる方は
学校まで情報をお寄せください。
(時計台の下だったかなあ……)

右は、印刷室の隅で見つけて
只今、校長室へ持ち込んでいる立て看板。

裏面には「そうじの教え」
おそらく、長い間
南小の廊下で
そうじをする子どもたちを
厳しく見守っていたのでしょう。



※ スナップに関する情報や思い出話など、遠慮無く学校までご連絡ください。
学校の毎日の様子や行事予定など、

「南小学校のホームページ」もどうぞご覧ください。