

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。ありがとうございます。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ことと思いません。また、保護者の皆様には例年と異なる対応には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。

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。

「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。

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。

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。

では、代表的な三つを紹介。「セロトニン」

心の安定をもたらすし、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。

では、幸せホルモンを分泌させるには、どうしたらいいのか。子どもの生活と結びつけて考えてみましょう。

「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。

「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。どうでしょう。思ったより難しくなさそうです。

いよいよ、子どもたちが通知表「あゆみ」を持ち帰りま

す。このときが、チャンス。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て喜び(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。

「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。