



宗四小だより

5月号

児童数 522名

志木市立宗岡第四小学校

志木市上宗岡1-1-2

048-473-5250

<http://www.mune4syo.ed.jp/>



令和2年5月1日発行

目指す学校像『笑顔・感動いっぱい 虹色に輝く みんなの学校』



「ラッキー ミッキー ハッピーで笑顔を作ろう」

開校40周年

新たな歴史と伝統をつくる

校長 高柳 政行

鏡の前で「ラッキー ミッキー（で）ハッピー」と声を出してみると、そこには笑顔の自分があります。何もしなくても、ただ笑顔でいるだけなのですが、その姿は、とても楽しそうです。皆様も、ぜひ、やって確かめてみてください。

4月号で書いた『自分はここにいていいんだ。なくてはならない存在なんだ。自分は役にたっているんだ』という言葉の基本となる笑顔について今回は触れたいと思います。

脳科学の発展から私たちの脳は、笑顔に近い表情を作ることで、快樂に關係のあるドーパミン系の神経が活動し、笑っていると何だか楽しいと感じるのだそうです。また、笑顔の効果は、昔から心理学の分野などで様々な効果が報告されています。例えば、楽しい感情でいることは、問題を容易に解決したり、記憶力を高めたり、集中力を高めたりする効果があるのだそうです。最近では笑うことで免疫力が高まり、ガンが改善するといった話題も耳にするようになりました。さらに、友達が大笑いしていると訳を知らなくても自分もつられて笑ってしまうことがあります。どうやら笑顔は感染するという事なのです。笑顔は、それを見る人だけでなく、笑顔を作る人にとっても、よい心理効果があることも明らかになってきました。昔から「笑う門には福来る」ということわざがありますが、多くの人たちの経験から生まれた真実の言葉だと思えてきます。

そして、その笑顔の天才が子ども達だと思のです。右下の絵は、学校で自習対応している児童が描いてくれた新型コロナウイルスを撃退するキャラクターの絵です。「すごいなー。これでは、コロナもイチコロだね（少しばかりダジャレ）。」と私は思わず笑みがこぼれ楽しい気分になりました。子ども達らしい前向きな姿、子ども達の素敵な笑顔に救われた思いです。

今改めて思います。このような状況の中でも、笑顔を絶やさず、できることを考え、やれることをやると前向きな姿勢で臨みたいと。子ども達、保護者の皆様、地域の皆様、そして、私たち教職員が知恵を出し合い、笑顔の力で今を乗り越えていきましょう。

おもしろ実験コーナー：割りばしを口にくわえてみてください。

- 1 箸を横にくわえると表情筋の使い方が笑顔と似ています。
(ドーパミン系の神経活動が変化)
- 2 箸を縦にくわえようとすると、沈鬱(ちんつう)な表情になります。



※絵の右側が新型コロナウイルス。絵はこの後、2枚目、3枚目とストーリーが続き、やがて新型コロナウイルスは撃退されていくのです。この夢や希望は、きっと実現されると信じています。