

宗四小だより 5月号

志木市立宗岡第四小学校
志木市上宗岡1-1-2
048-473-5250
平成27年 5月 1日

学校教育目標 ○考える子ども ○思いやりのある子ども ○はたらく子ども ○じょうぶな子ども

笑顔でいるといいこといっぱい

校長 坂口 栄二

4月当初は天気の悪い日が続きましたが、いつの間にか新緑がいっぱいになり、過ごしやすい季節になりました。校庭で遊ぶ子どもたちの中には半袖の子どもも見られ、元気に活動しています。とてもうれしく思います。

さて、冒頭の「**笑顔でいるといいこといっぱい**」は、4月21日の全校朝会で、私が子どもたちに話したことです。

先月号の学校だよりでもお知らせしましたが、今年度の学校経営のテーマは、「**ニコニコ笑顔 キビキビ行動 ハキハキあいさつ・返事**」です。今回は、その中の「**笑顔**」についての話をしました。

笑顔にはたくさんのよい効果があります。その中のいくつかを紹介します。

1 記憶力がよくなる

脳の中には「海馬」という、新しいことを学習するときに働く場所があります。笑顔でいると、この「海馬」の容量が多くなります。また、脳の中の血液の流れがよくなるので集中力が高まります。したがって、笑顔でいると記憶力がよくなります。



2 笑顔の人が集まってくる

笑顔の人をみると幸せな気分になれます。そばに寄りたくなります。逆に怒っている人には、どう接していいかわからず声をかけにくくなります。結果、そばに寄る人が少なくなってしまうのです。

笑顔の人の周りには笑顔の人がいっぱいになります。

3 体が健康になる

実は、人間の体の中では毎日がん細胞ができています。しかし、私たちの体の中にはナチュラルキラー細胞があるので、がん細胞を退治してくれます。だから健康な体を保つことができるのです。このナチュラルキラー細胞は、笑顔でいるこ

とで活性化します。だから、笑顔でいると体が健康になります。

4 心が健康になる

笑顔でいると、心がリラックスできる脳波（アルファ波）が増えます。

また、心拍数や血圧も上がり、全身運動をしたような状態になります。さらに、気持ちをリラックスさせる副交感神経も活発化させます。したがって、心のストレスが軽減され、心も健康になります。

5 考え方が前向きになる

不思議なことに、口角をあげて笑顔をつくるだけで明るい気持ちになります。明るい気持ちになると、物事を前向きに考えられるようになります。

そして、前向きな気持ちで様々なことに取り組めるので、成果が上がりさらに笑顔になれます。

逆に、いやいや取り組めば、うまくいかず人のせいにしがちです。人間関係も悪くなり、どんどんうまくいなくなってしまうのです。

笑顔で、前向きな考えになることが大切です。



6 顔をひきしめる

笑顔をつくと顔の表情をつくる筋肉をすべて使います。表情筋を鍛えることで、顔を引き締める効果もあります。

『**笑う門には福来る**』ということわざもあります。**笑顔でいるといいことがたくさんあります。**だからたくさんの幸せがやってきます。

今年度も、子どもたちが毎日「**ニコニコ笑顔**」でいられるよう、学校・家庭・地域が連携し、幸せな学校にしていきたいと思います。

ご支援、ご協力をお願いいたします。



1年生を迎える会
元気で笑顔の1年生