



はちなり

令和元年度10月号 杉並区立八成小学校

笑う門には福来る

校長 押野 隆一

2学期に入ってすぐ、校門で代表委員と卒業生の中学生が一緒に小中合同のあいさつ運動を行いました。「かがやく笑顔で元気よく 気持ちをこめて あいさつしよう!」という横断幕を掲げていましたが、「笑顔」がもたらす効果について考えてみましょう。

冷水に手を浸したときのストレスが表情によってどう変わるかを調べた実験を行った研究者がいます。この実験では、いくつかの方法で表情をつくった状態で、冷たい水に長い時間手を浸けさせたときに感じるストレスの度合いを測定しました。ストレスは心拍数や血圧などに表れます。その結果、楽しいことを考えて笑顔にした人たちのストレスが一番低くなりました。以下、つくり笑顔で行う、はしをくわえて笑顔のかたちにする、表情を変えない、我慢するようなつらい表情にするという順にストレスが高くなっていることがわかりました。楽しくなくても笑顔をつくることで人のストレスは軽減できるということにつながります。

さらに、笑顔の効果については、科学的に検証された結果があります。笑顔は、脳内に「エンドルフィン・ドーパミン・セロトニン」といったホルモンを分泌させることが分かっています。エンドルフィンは強い幸福感を感じさせる作用、ドーパミンは集中力を高める作用、セロトニンは心を落ち着かせ心地よさを生み出す作用があることも分かっています。笑顔によってこれらのホルモンが分泌され、そのホルモンによって精神的な作用をすることで、また笑顔を見た相手の人の心理的な作用によって次の5つの効果があるようです。その効果とは「プラス思考によるポジティブ効果、笑顔が好感を生み良好な人間関係をつくる効果、脳が発するアルファ波からリラックスできる効果、副交感神経を活発にしてストレスを解消する効果、免疫細胞を活性化し免疫力が向上する効果」です。笑顔の効果は絶大だと言えるかもしれません。

「つらいときこそ笑ってごらん」と言う人がいますが、笑ってもつらいことが消えるわけではありません。しかし、笑顔によってストレスが少し減り、リラックスして、ポジティブに考えられたら、解決に向かう力が出てきたり、つらいことの側面や裏側を見る余裕ができるのではないかと思います。これが「笑う門には福来る」です。「福」については様々な考え方があります。金品のような物理的な効果はなくとも、笑顔が精神面や健康面に与えるこれらの効果は、人間を良い方向に導いてくれると思います。本校でも「笑う門には福来る」を実践していきます。

学芸会に向けて

行事委員会 鈴木 祥子

11月8日（金）9日（土）の2日間で学芸会を行います。学芸会には、一人一人の表現力や想像力を伸ばす、役割を分担し協力してよりよいものを創り出す経験をするというねらいがあります。

それぞれの学年で、今月から学芸会に向けた取組が始まります。演じるだけでなく、大道具や照明、音響などの役割を分担し、11月に向けて全員で一つの劇を作り上げていきます。

9日（土）は、保護者鑑賞日です。どんな劇が出来上がるのでしょうか。楽しみにお越しください。

10・11月の予定 スクールカウンセラー来校 ☆浦山

		校庭開放	カウンセラー	主な予定
1日	火		☆	都民の日 中学校の先生の授業体験(6年) クローバータイム(2・4年) 視力(4年) すぎのき生活園訪問(6-3)
2日	水	p.m		4時間授業 視力(6年) 町はつ見(2年) 近隣保育園児来校
3日	木			委員長紹介集会 視力(2年) 避難訓練(火災・二次避難)
4日	金			連合運動会合同練習(6年) 視力(3年)
5日	土			
6日	日	p.m		
7日	月			クラブ活動 はちなり教室個人面談始 視力(5年) 避難訓練予備日(二次避難)
8日	火		☆	事前検診(6年) クローバータイム(3・5年) 視力(1年) 登山遠足(4年)
9日	水	p.m		弓ヶ浜移動教室(6年)始 歯科(2・3・5年) 近隣幼稚園児来校 給食試食会
10日	木			自転車安全利用教室(4年) 弓ヶ浜移動教室(6年)終
11日	金			
12日	土	a.m		
13日	日	p.m		
14日	月	p.m		体育の日
15日	火		☆	4時間授業 安全指導 長縄週間始 校内研究授業(4-1, 4-2, 5時間授業)
16日	水	p.m		
17日	木			B時程4時間授業 連合運動会(6年) ※延期の場合1年5時間、2~6年6時間
18日	金			連合運動会予備日 給食費引落し日
19日	土	p.m		土曜授業 ICT授業公開 宇宙の学校
20日	日	p.m		

10月の生活目標

生活指導主任 増岡隆子

「外で元気よく遊ぼう」

スポーツの秋。気候も良く、体を鍛えるのにぴったりな季節を迎えました。今月は長縄週間や6年生の連合運動会が予定されています。友達を誘いあっていろいろな運動に取り組めるよう声かけをしていきたいと思います。

先月、ご協力いただいた防犯ブザー点検についてお知らせいたします。

★防犯ブザー点検結果（不具合の割合）

1年	6%	2年	14%	3年	15%
4年	13%	5年	15%	6年	22%

各ご家庭でも、点検・修理・交換等にご協力いただきありがとうございました。今後も、防犯意識を高めていけるよう指導していきます。

21日	月			すぎのき生活園訪問(6-1) 長縄週間終 小児生活習慣病予防検診(4年) 5時間授業(1~5年) 会場準備(6年6時間授業)
22日	火	a.m	☆	祝日
23日	水	p.m		
24日	木			歯科(1・4・6年) 音楽朝会
25日	金			はちなり教室個人面談終
26日	土	p.m		すぎなみウェルネスDAY
27日	日	p.m		
28日	月			委員会
29日	火		☆	すぎのき生活園訪問(6-2)
30日	水	p.m		
31日	木			クローバータイム(1・6年)

11月の予定 スクールカウンセラー来校 ☆浦山

		校庭開放	カウンセラー	主な予定
1日	金			近隣園児来校予定
2日	土			
3日	日			文化の日
4日	月			休日
5日	火		☆	教員実習始
6日	水			4時間授業
7日	木			学芸会リハーサル(全学年) 前日準備(6年6時間授業) 5時間授業(1~5年)
8日	金			学芸会(児童鑑賞日) 通常時程 5時間授業
9日	土			学芸会(保護者鑑賞日) 通常時程 5時間授業(1~4年、6年) 片付け(5年6時間授業)
10日	日			

学習室の窓から

算数少人数 中山信好

算数では、効果的な学習指導のために習熟度別で少人数授業を実施しています。これから4年生では面積、5年生では体積、6年生は単位について学習していきます。2年の長さで(cm)の単位を知り、広さ(cm²・m²他)、立体(cm³・m³)へ、そして6年生で単位のしくみをまとめます。単位を系統だって指導しています。学年ごとの学習の積み重ねが大切です。

先日の宇宙の学校の映像の中で、地上にいる人の大きさから銀河系外までの距離が、様々な単位を使って次々と表示されていました。いろいろな場面での学習内容に算数が登場します。八成の子どもたちが算数を通して身近なものからその先の世界へと興味・関心が広がるよう指導致していきます。