



笑顔の輪を広げよう



日本の古いことわざに「笑う門には福来る」とあります。

笑顔にはどんな力があるのでしょうか。「病は気から」とも言われ、笑顔になると、ドーパミン・セロトニン・オキシトシンなどの「幸せホルモン」が出て、脳の働きを活発にする効果や免疫力を高める効果などがあるとされています。

お店の方が笑顔で迎えてくださるとお客さんも楽しく食事や買い物ができます。居心地がいいですね。「笑顔に勝る化粧なし」とも言われます。

このように、笑顔には人を幸せにする力があります。同じ一日を過ごすのであれば、気持ちよく過ごしたいですね。

そこで、笑顔をつくる表情筋トレーニングをご紹介します。

- ① 楽しいことや嬉しいことを想像し、口角を上げ、笑顔をつくり、5回深呼吸します。
- ② 目の眼球を上下左右に回し口を膨らめます。
- ③ 口を大きく「あ・い・う・え・お」と動かす

こうすることで、表情筋が柔らかくなり、笑顔をつくりやすくなります。ぜひ、試してください。

また、寝る前に「今日あった、一番いいことはなんだったかな。」と一日をふりかえることで明日の笑顔につながります。どんな小さなことでもいいので、寝る前にその日あったいいことを思い出してから眠りにつく、と、一日の終わりがなんだか嬉しく、心がじんわり温まり、次の日からの活力になります。

そして、朝、笑顔で元気よくあいさつすると周りの人もなんだかハッピーになります。笑顔で接すると相手も自然と笑顔になり明るい気持ちになり、「笑顔の輪」が広がり始めます。笑顔ってステキですね。宮川小学校の子供たちは「ステキなあいさつ」を目指して、あいさつ当番や始業前のあいさつに取り組んでいます。そこに「ステキな笑顔」を足して、笑顔あふれる宮川小学校にしていきたいですね。

(総務担当)



お知らせ

☆☆このコーナーでは、全体に係ることをお知らせします。学年ごとのお知らせは裏面をご覧ください。☆☆

○5月2日(金) ペア遠足 ※お弁当がいります(雨天の場合は、学校でお弁当を食べます。)

→【行き先…1,6年生:西代蓮池公園 2,4年生:水笠通公園 3,5年生:会下山公園】

○運動会練習が始まります。水分補給のための水筒・お茶をご準備ください。



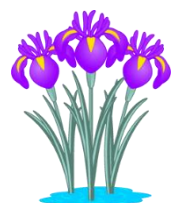
5月の予定



日付	曜	行 事	保健関係	PTA/地域関係
1	木		5,6年 内科検診 13:30	
2	金	全学年 ペア遠足（お弁当がいります）		
3	土	憲法記念日		
4	日	みどりの日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水		5,6年 聴力検査	PTAバレー 15:00 MTルームピアノ 調律
8	木	3年 校区たんけん②③	3,4年 聴力検査	
9	金		1,2年 聴力検査	
10	土			
11	日			
12	月	全校朝会 4,5,6年 委員会活動		
13	火	避難訓練②		
14	水			
15	木	5,6年 インターネット安全教室②	3,4年 内科検診 13:30	
16	金	6年 奈良校外学習（お弁当がいります）		のびのびひろば
17	土			
18	日			
19	月	朝会 全校生 交通安全教室② 1,2年 歩行訓練③ 4,5年 自転車教室③ 4,5,6年 クラブ活動	尿検査①	
20	火	22日(木)までに入金のご確認をお願いします。	尿検査②	おはなしだいすき PTA（保護者の会）総会 17:00
21	水			
22	木	4年 ふれあいごみスクール⑤	1,2年 内科検診 13:30	
23	金	学校徴収金振替日	4,5,6年 耳鼻科検診 13:30	のびのびひろば
24	土			
25	日			
26	月	朝会 4年 校外学習（港島クリーンセンター）お弁当がいります		
27	火		全 眼科検診 13:30	学校運営協議会 10:00～
28	水	集団下校訓練（14:50下校時）	6年 モアレ検査 9:30	
29	木			
30	金		1,2,3年 耳鼻科検診 13:30	
31	土			

【6月の主な予定】

6日(金)運動会前日準備
 7日(土)運動会【予備日8日(日)】
 9日(月)代休
 20日(金)3年 みなとめぐり（お弁当が要ります）



（裏面をご覧ください）