

「エンドルフィン」

みやもと よしたか
宮本 善孝

今年の夏は今まで経験したことのない猛暑でした。毎年そんなことを言っているような気がしますが……。9月も厳しい残暑が予想されますがともに頑張ってみましょう。

夏休みに読んだ本に興味深いことが書いてあったので紹介します。

みなさんはエンドルフィンという※体内ホルモンを知っていますか？このホルモンは痛みをとったり、幸せを感じられたりする物質であることがわかっています。

氷水の入ったバケツに手をつけてもらい、どれくらいの時間冷たさに我慢できるかをはかるという実験があります。

一緒にコメディを観た人たちのグループと観ていないグループとで比べました。長く氷水に手をつけられていたのはコメディを観たグループでした。それだけでなく、そのグループの人たちは、みんな仲良くなったそうです。すごい物質ですね。

では、どんな時にそのエンドルフィンが出るのでしょうか。今わかっていることは、踊りや歌、スポーツをグループでやる時、また劇場で感動的な芝居を観たとき、映画館でコメディ映画を見たときなどに出るようです。

さて、この2学期には運動会や文化祭などみんなで取り組む行事がたくさんあります。エンドルフィンがたくさん出そうですね。エンドルフィンをたくさん出してみんなで幸せになりましょう。

※ホルモンはからだのさまざまな働きを調節する化学物質です。

参考：ストレス脳 アンデシュ・ハンセン



◎球技大会(グラウンドゴルフ)◎

6月29日(水)に、球技大会が行われました。今年も兵庫中学校の先生方が加わってくれました。先生も生徒もみなさん上手で、とても盛り上がりました。雨が心配でしたが、大丈夫でした。みなさんの願いが届きましたね！

歓声と笑い声がグラウンドに響き、笑顔がたくさんあふれる、とても楽しい大会になりました。

☆福祉学習(合同授業)☆

7月13日(水)に、3学年合同で、福祉学習を行いました。パラリンピックに出場したこともある、永尾嘉章さんが講師として学校に来てくれました。車いすの紹介や、どれくらいのスピードが出るのか、目の前で見せてくれたり、実際に車いすに乗ってスピード対決をしたりしました。

みなさん楽しそうに話を聞いていました。そして、どんな時でも最後まで諦めずに頑張りを続ける素晴らしさを学ぶことができました。



9月の予定

19日(月) 敬老の日(お休み)

22日(木) 本校展示見学

23日(金) 秋分の日(お休み)

28日(水) 運動会予行

30日(金) 運動会

10月の予定

10日(月) スポーツの日(お休み)

19日(水) 文化祭予行

21日(金) 文化祭

(展示見学・舞台発表)

27日(木) 歯科検診

