

学校だより



宮川

令和5年6月30日 No.5

神戸市立宮川小学校

TEL 078(631)2721



学校ホームページ (<https://www.kobe-c.ed.jp/myg-es>)



「笑顔あふれる学校を目指して」



突然ですが、人は一日にどれくらい笑うかご存じでしょうか。子供は一日400回笑うのに対して、大人はわずか12～13回と言われています。年齢を重ねるごとに笑顔は減っていきまいます。その「笑顔」には様々な効果があると言われています。

一つ目は「自分も周りも幸せにする」ということです。それは「エンドルフィン」の働きによるものと考えられています。エンドルフィンとは、脳内で機能する神経伝達物質の一つで、「気分が高揚」したり「幸福感」が得られたりするという作用を持っています。笑顔の人につられて一緒に笑うと、周囲の人たちの脳内でもエンドルフィンが放出されるため、一体感や安心感が生まれます。人に笑いかけることは、「私はあなたの敵ではない」ということを相手に伝えるだけでなく、相手を笑顔にして、その人の気分を明るくする効果もあります。

二つ目は「免疫力がアップする」ということです。笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があります。既に、病気の予防に生かす取り組みも広がっています。笑顔を絶やさずにいることが、自分の健康や命を守ることに繋がるかもしれません。

三つ目は、「ストレス解消やプラス思考になれる」ということです。笑顔になることで、脳内には幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌されますが、このセロトニンによって、ストレスが解消され、プラス思考になると言われています。また、笑顔は明るい気持ちにしたり、気持ちを楽にしたりするという効果もあるので、気分が落ち込むことがあっても、笑顔でいるよう心がけることで落ち込んでいた気持ちも少しずつ晴れていきます。

このように「笑顔」には様々な効果があり、科学的にも証明されています。これからも学校生活の中で、子供達がたくさんの「笑顔」を作れるようにしていきたいと思ひます。ぜひ、ご家庭でも学校で楽しかったお話や何気ない会話から「笑顔」を作っていっていただければと思ひます。そして、学校でも「笑顔があふれる」ことを目指していきたいです。

生徒指導担当



【宮川小学校 絵画展について】

期間 7月 6日(木)・ 7日(金)
10日(月)・ 11日(火)

場所 宮川小学校体育館

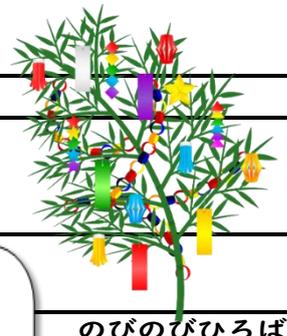
時間 9:00～16:00

学年	タイトル	内容
1年	ちぎってはってみつけ!	紙をちぎって偶然できた形からイメージして絵を描きました。
2年	たまごから生まれたせかい	不思議なたまごが割れて、楽しい世界が生まれました。
3年	「わたしのだいすきなふね」は…	お話を聞いて描きました。自分の船をつくって出航だー!
4年	金色のたね、銀色のたね	金色 銀色の種を画用紙に植えると新種の植物が育ちました。
5年	長田神社	わたしたちの街の宝物長田神社を描きました。
6年	わたしたちの学校を見つめて	学校の中の好きな場所を見つめて描きました。

7月の行事予定



日付	曜	行 事	保健関係	PTA/地域関係
1	土			
2	日			
3	月	全校朝会 委員会活動		
4	火	4,5年 交通安全教室		
5	水	児童集会		
6	木	個別懇談会① 絵画展	 <p>【個別懇談会について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童は、13:40頃下校の予定です。 ・短い時間での懇談になりますので、あらかじめ話し合いたい内容を心に留めておいていただきますようお願いいたします。 ・懇談時間がずれると他の保護者の皆様にご迷惑がかかりますので、決められた時間の少し前にお越しいただき、予定通り懇談が始められますよう、ご協力をお願いいたします。 ・自動車、自転車でのご来校は、ご遠慮ください。 	
7	金	個別懇談会② SC		のびのびひろば
8	土			体育館使用停止
9	日			体育館使用停止
10	月	全校朝会 個別懇談会③		
11	火	個別懇談会④		
12	水	児童集会 4年 出前授業		
13	木			
14	金	SC		のびのびひろば
15	土			
16	日			
17	月	海の日		
18	火	(14:50下校)		おはなしだいすき
19	水	児童集会 (14:50下校)		
20	木	(14:50下校)		
21	金	I学期終業式 給食最終日 (給食後13:00下校) SC		
22	土			
23	日			
24	月			
25	火			
26	水			
27	木			
28	金			
29	土			
30	日			
31	月			



8月の主な行事予定

学校閉校日 8月14日(月)～18日(金)
 夏季授業日 8月28日(月)～30日(水)
 ※休むと欠席になります。(12:05下校)