

黒川小だより

SINCE2013

胎内市立黒川小学校
令和5年12月21日

NO.10



笑う門には福来る

校長 米山 智

従来の流行時期が当てはまらないほど、インフルエンザが猛威を振るった令和5年の終わりでした。黒川小学校では11月から学級閉鎖、そして学校閉鎖をする事態になってしまいました。積雪も多くなり、これからますます寒く、そして室内は乾燥する時期となります。感染症予防には、十分気を付けていきたいものです。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症には、ワクチン接種等の予防対策がありますが、日頃から体力や免疫力をつけておかなければ、体調を崩すことも多くなります。それらを防ぐため、「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活や栄養バランスの取れた食生活、そして適度な運動が大切です。しかし分かっているにもかかわらず、という方も多いのではないのでしょうか。私もその一人です。しかしそんな私でも、免疫力を簡単に向上させる方法があります。それは、「笑う」ことです。笑うと免疫力がアップする他、たくさんのいいところがあります。少し前の話ですが、5月の全校朝会の内容を、簡単に紹介します。

「笑う」「笑顔」には、こんなにいい効果があります。

- 1 免疫力が高まるので、病気になりにくい体になる。笑顔になると、善玉神経ペプチドが発生し、体に悪影響を及ぼす物質を退治するNK細胞の動きが活発化します。笑顔が病気に対する抵抗力を高めることは、科学的に証明されているのです。
- 2 脳の働きを活発にする。頭がよくなる。記憶力もアップします。
- 3 全身の血行がよくなる。新陳代謝が活発になります。
- 4 自律神経のバランスを整えられ、体調がよくなります。
- 5 ストレス発散に有効。笑顔は脳から幸せホルモンをたくさん出すので、ストレス解消につながります。幸福感も感じるができるそうです。
- 6 印象が良くなる。「笑顔」は、「優しい人に見える」「何でもできそうな人に見える」という効果があるそうです。

(以上、米山が調べました。諸説あります。)

私は日頃から子どもたちや先生方、時折保護者の皆様方にも、一ギャグ交え、「ここ、笑うところです。」と言って、皆さんを笑顔にしようと思っています。(分かりづらいものも多いのですが…。) 大人は周りの状況や気遣い等で、感情を抑制し笑うことが減ってしまうのだとか…。口角を挙げて顔の表情筋を動かす、作り笑いでも効果はあるそうです。

「笑う」ことは、心と体に良い効果をもたらします。

『笑う門には福来る』 年末年始、どうぞ皆様笑顔でお過ごしください。

工夫を凝らした出店がずらり！ ～黒小チャレンジカップ～

11月29日(水)の2・3時間目に黒小チャレンジカップを行いました。今年度は縦割り班の4年生が1～3年生のリーダーとなり、5・6年生が運営する出店を回りました。

5・6年生は、2つの縦割り班を1つのグループとし、全部で10の出店を出しました。10月から出店の内容について話し合いを重ね、休み時間にも道具を作ったり、細かなルールの確認をしたりしました。1～4年生も事前準備を行い、1年生は「飾り作り」、2年生は「看板作り」、3・4年生は「PRポスター作り」を担当しました。

【工夫を凝らした10の出店】

1・2班
どこにいるかな？



3・4班
豆をつかんで運べ！



5・6班
上手にかけろかな？10秒おえかき！！



7・8班
落とすな！ピンポン玉運び



9・10班
百発百中



11・12班
高得点をねえ ストラックアウト



13・14班
お宝ハント



15・16班
ペットボトルボーリング



17・18班
最高得点をねえ 足し算くじ引き



19・20班
伝達お絵かきゲーム



開会式(企画委員会)



5・6年生のアイデアが詰まった出店では、子どもたちの笑顔がたくさん見られました。黒小チャレンジカップを通して、一人一人の絆をさらに深めることができました。

「みんなで広げよう 黒小の輪集会」(いじめ見逃しゼロスクール集会)

12日(火)の3時間目、黒小の輪集会を行いました。

黒小の輪集会とは、黒川小学校のいじめ見逃しゼロスクール集会です。6月に続き、2回目です。生活委員会と企画委員会が計画しました。

初めに企画委員会の6年生が、中学校と合同で10月27日に行った「小中いじめ見逃しゼロスクール集会」(ネットいじめについて、6年生と中学生がグループになって一緒に考えた集会)について、説明しました。

次は生活委員会が考えた、「手つなぎ風船バレー」です。失敗しても、ふわふわ言葉を伝え合って最初からやり直す、というゲームです。班で仲良く活動することができました。

そして企画委員が考えた、「黒小の輪・和・話」をしました。縦割り班で手をつないで輪を作り、1か所をくぐり抜けると、手をつないだままの背中合わせになります。そのままもう一度くぐり抜け、もとにもどす、というゲームです。みんなで作った輪を、みんなの和を大切にしながら、みんなで話し合い、解決していきます。うまくいかずに苦労していた班もありましたが、笑顔いっぱいの「黒小の輪・和・話」でした。

その後、2つの活動で使ったふわふわ言葉を各班で振り返りました。

最後に「胎内市いじめ根絶子ども宣言」を全校で唱和し、いじめをしない、見逃さないということを一人一人が心に誓いました。

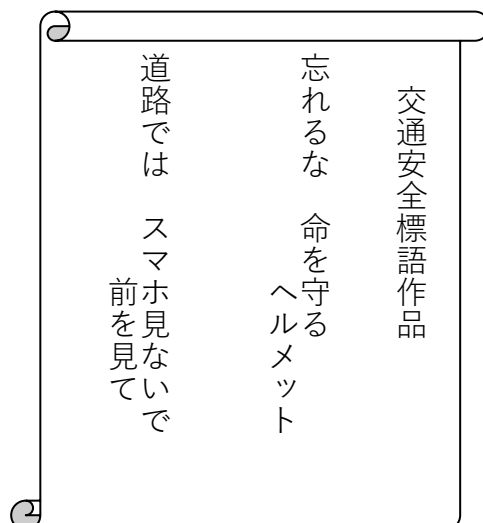
この活動を通して、さらに全校の子どもたちの絆が深まり温かい交流が生まれることを願っています。



おめでとうございます！

コンクール入賞者（全県対象以上）

★新大全国読書大会	＜準特選＞	2年	1名
		5年	1名
★新大全国硬筆大会	＜特選＞	5年	1名
★歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール	＜佳作＞	2年	1名
★交通安全標語	＜優秀賞＞	6年	2名
★新潟教育アート展	＜奨励賞＞	5年	2名



🍀・🌸・🎏・🍓・🍎・ 良い年末年始をお過ごしください 🍀・🌸・🎏・🍓・🍎・

※黒川小学校のホームページは日々更新しています。学校の情報はホームページでも確認してください。