



笑いの効果

校長 中郡 英一

先月の学校だよりで、「笑顔」の効果について、書かせていただきました。今月は「笑い」の効果についてご紹介させていただきます。人は楽しいこと、おもしろいこと、愉快的なこと等々に対して笑います。実はこの状況は人間にとって心がとても幸せな状態であり、免疫細胞が活性化するとされています。医学的にも根拠が示されています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた「善玉」の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。人を楽しませる、笑わせるには自分も楽しくなければ相手が楽しくなるはずがありません。私たち教員は、常に子供たちが楽しく過ごせるように様々な工夫をしています。例えば、私は休み時間に蛙やスティッチの被り物をしたり、校門でパペットを持って立って挨拶したりしています。ほんの小さなことですが、子供たちが少しでも笑って、楽しく学校生活を送ることができればいいなと思っています。これからも楽しい演出ができるよう、職員一同、努力してまいります。

明日は体育授業発表会です。各ご家庭1名のみでの参観ですが、このような状況下ですのでどうかご容赦ください。子供たちがこれまで一生懸命練習してきた成果をぜひご覧ください。



鹿一小 ホームページ
QRコード



鹿一ブログ
QRコード

※鹿一ブログ毎日更新中です。
(Blog is updated daily.)

☆☆☆入学して2か月がたちました☆☆☆

1年生は入学して2か月がたちました。学校生活にもすっかりなれ、落ち着いた態度で過ごしています。登校時には「おはようございます」と、自分から挨拶をする児童が多くなり、靴揃えもきちんとできるようになりました。授業中、指名された場合には「はい」と返事をして立ち、「～だと思えます」と語尾まできちんと気を付けて発表する姿が見られます。休み時間は、大好きな校長先生と校庭を笑顔で走り回っています。体育発表会の練習では踊りを覚えて、手を伸ばしたり、ピタリと動きを止めたりして、一生懸命取り組むことができました。季節も夏に近付き、段々と暑くなってきました。そろそろ疲れが出てくる頃ではありますが、元気一杯1年生パワーで暑さに負けずに頑張りたいと思います。

(1年生担任)

