



## 思いやりの心は素晴らしいからもの

5月17日と18日の2日間、6年生は修学旅行で鳥羽・賢島方面へ行きました。私は、これまで校内で各学年の子どもの学習活動や学校生活の様子を見てきましたが、特に6年生と長い時間を過ごしたわけではありませんでした。この修学旅行を通して改めて6年生の子どもたちの素晴らしさに触れました。

初日のスペイン村・志摩マリンランドでの活動の様子から、本校の子どもたちは本当に優しく思いやりのある子どもたちなのだのと、心からそう思いました。仲間へのいたわりや励まし声かけ、調子の悪い人への温かい接し方等、微笑ましい姿がたくさん見られました。引率の教師のことで言いますと、アトラクションに乗るのは少し抵抗があり、つい待機することだけになってしまいます。そんな私たちにも「〇〇先生行こう！」と声をかけて誘ってくれた人もいました。子どもたちとともに楽しい時間を過ごすことができ、とてもうれしく温かい気持ちになりました。お互いに声をかけ合って、アトラクションの乗り物に乗っている子どもたちの表情は、笑顔があふれて輝いておりました。

本校の子どもたちには、始業式で大切にしてほしい「あいうえお」を伝えております。

「あ」…あいさつ 「い」…いのち 「う」…うんどう

「え」…えがお 「お」…おもいやり

今回の6年生の様子で、特に素晴らしいと感じた思いやりの心は、子どもたちにとって「たからもの」となるでしょう。修学旅行から戻ってきた時にも、褒めました。ぜひ、日本一の思いやりの心の持ち主になってもらいたいです。きっと本校の6年生ならなれると信じております。その心に触れて、また下級生もそんな思いやりの心の持ち主として育ててほしいものです。

### 笑いは健康の源 (みなもと)

～「え」えがお～



人間だけが行うことのできる笑うこと、言い換えれば、笑うことは人間らしく生きるためにあるということではないかと思えます。顔の表情をゆるめてにこっと笑ったり、声を出して大きく笑ったりすると、心もあたたかくなります。

以前、出勤前に『おはよう朝日です』というテレビ番組を見ていた時に、笑いについて特集をしていました。その内容とは、『笑いは健康のもとになる』ということです。長寿の秘訣です。笑うことで、体の調子を崩すことを防ぐNK(ナチュラルキラー)細胞が活発に働き、ストレスを感じるコルチゾールというものが減少するといわれています。100回笑うと、15分間有酸素運動のエクササイズをしたのと同じくらいの運動量になるそうです。

確かに、少し笑うだけでも体がリラックスして心がいやされ、指先まで血液が流れだすのを感じることがあります。笑いは健康の源、私たち大人も、子どもたちも、笑うことを大切に。心も体も健康に生きていきたいものですね。