



# 平山小だより

## 笑顔の効用

校長 雨田 まゆみ



楽しいと自然に笑顔になります。しかし、実は逆のサイクルで、笑顔をつくることで楽しいと感ずることができのです。笑顔になると自分が元気になるだけでなく、笑顔が人に連鎖するために、周囲の人もその明るい雰囲気や表情につられて、自然と笑顔になるから不思議です。自分を笑顔にしてくれた相手には無条件に好感を持つので、笑顔が次々によいイメージを伴って伝わって好循環をもたらします。

笑顔は、たとえ“つくり笑顔”だとしても、ストレスを軽減させて心拍数を落ち着かせる効果があるそうです。

また、顔の筋肉には、楽しい気持ちにさせる神経を刺激するものがあります。楽しい気分やリラックスした状態になると、 $\alpha$ （アルファ）波という脳波を出します。この $\alpha$ 波は、集中力を持続させ、記憶力も上昇させる効果があるとされています。

笑顔になるときは、顔の筋肉が鍛えられるので、表情を生き生きとさせてくれます。

大笑いすると、心拍数が増加し血圧もあがり、エンドルフィンという脳内の物質が増えて酸素消費も増します。ちょうどマラソンをした後と同じような状態になります。笑うことは全身運動をしたようなストレス発散の効果もあるようです。

「笑う門には福来たる」といいますが、上記のことを考えても、どうやらそのようです。

人生は、佳い日もあれば・・・そうでない日もあります。それでも、感情の起伏に流されず、思慮深く、よく考えて行動しようとする日々の積み上げが大事です。



学校では、2学期を振り返り、できていること・そうでないこと・すぐに取りかかるとすべきこと・軌道修正すべきこと等をしっかりと整理・分析して3学期と来年度の準備を進めて参ります。

2学期も学校・子供たちのために御理解・御協力をいただき、心から感謝しております。ありがとうございました。

来る年が、笑顔あふれる素晴らしい年になるよう祈念いたします。



# ～ 保護者や地域の方々に支えられています！ ～



〇〇さんが、一輪車置き場と遊具を溶接してくださいました！



〇〇さん・〇〇さん・〇〇さんが、小学校の外壁を高圧洗浄機で掃除してくださいました！



本校卒業生の〇〇さんが来校され、楽しいひと時を過ごしました。



12月17日(日)に門松作りをしました。みなさんの御協力のおかげで、立派な門松が完成しました！寒い中、本当にありがとうございました



**〔しめ縄づくり体験〕**  
平山地区老人会の方々

**〔平山産ポンカン差入〕**  
〇〇さん

**〔学校用しめ縄〕**  
〇〇さん

**ありがとう  
ございます**

## 校内持久走大会



一人一人が目標に向かって、最後まで走り切りました！  
また、保護者・地域の皆様のたくさんの応援があり、子供たちもさらに力を発揮することができました。

## 学校保健委員会



子供と保護者が、一緒にお茶の入れ方教室に参加しました。入れ方によって味が変わることを体験し、自分好みの味を見つけることができました。家庭でもお茶を入れて、団らんする機会があるといいですね。

## 有機給食会



12月11日(月)の給食は、「南種子有機っ子チャレンジ」として、有機農法で育てられた作物を使ったメニューでした。また、平山小学校では、町長を始め18名の来賓の方々と一緒に有機給食会を開催し、生産者の方にも直接感想や感謝の気持ちを伝えられるよい機会となりました。

## 1月の主な行事予定

- ※ 人権・いじめ問題を考える週間 [ 9日 ~13日 ]
- ※ 歯ッピータイムウィーク [ 9日 ~15日 ]

### 9日(火)~11日(木) PTA 朝の交通指導

- 9日(火) 始業式・集団下校
- 13日(土) 土曜授業日
- 16日(火) 鹿児島学習定着度調査(5年)
- 17日(水) 鹿児島学習定着度調査(5年)
- 19日(金) 授業参観・全体PTA
- 20日(土) 青少年育成の日  
宇宙へおぼたけ凧あげ大会
- 21日(日) 家庭の日
- 24日(水) 食に関する指導
- 30日(火) 租税教室(5・6年)
- 31日(水) スクールカウンセラー来校日

## 2月の主な行事予定

- ※ 人権・いじめ問題を考える週間 [ 5日 ~10日 ]
- ※ 家庭学習強調週間 [ 7日 ~15日 ]
- ※ 歯ッピータイムウィーク [26日 ~3月3日]

### 20日(火)~22日(木) 教育相談(保護者)

- 3日(土) 家庭教育学級「移動プラネタリウム」
- 6日(火) わいわいトーク「人権教室」
- 7日(水) 交流学習(高学年)  
南種子中学校入学説明会(6年)
- 10日(土) なわとび大会・新1年生体験入学
- 15日(木) 集合学習(中学年)
- 16日(金) 集合学習(低学年)
- 17日(土) 青少年育成の日
- 18日(日) 家庭の日
- 25日(日) 町生涯学習大会
- 28日(水) スクールカウンセラー来校日
- 29日(木) 学校保健委員会・学級PTA

## H-IIロケット48号機打ち上げ カウントダウン応援サポート

掲載日: **12月30日(土)**

掲載場所

・南種子町ホームページ

<http://www.town.minamitane.kagoshima.jp/>

・南種子町 Facebook

<https://www.facebook.com/minamitane-kyouryokukai/>



1月の生活目標 身の回りを整えよう

1月の保健目標 かぜの予防をしよう

1月の給食目標 感謝して食事をしよう

1月の人権標語 友達と遊ぶのいいけど 仲良くね(〇〇ファミリー)