



# かめっ子

学校だより10月号  
令和4年9月30日  
足立区立亀田小学校  
校長 大井 欣一

## 毎日、笑わないではいけない

副校長 池野 正信

来週末で前期が終了し、令和4年度も折り返し地点を迎えようとしています。終了式の日には、子供たちは担任から通知表を受け取り、ドキドキしながら中身を見たり、友達と聞き合ったりしてワイワイする光景が、各教室で見られると思います。時代が変わっても変わらない光景です。各ご家庭でも、ぜひお子さんと一緒に通知表を読んでいただき、これまでの成長を称賛したり、これからの課題を確認し、励ましたりしてあげてください。

後期も運動会や展覧会をはじめとして、低学年の遠足や3年生以上の社会科見学など、多くの行事を予定しています。季節の変わり目を迎えているこの時季は、体調を崩しやすいタイミングでもあります。新型コロナウイルス感染防止対策も継続していかなければならない状況ですが、子供たちが日々の学習活動に取り組みながら、各行事にも健康的に参加できるよう、引き続き毎日の健康観察をお願いいたします。

健康的であるための一つとして、「笑うこと」が大変効果的であると、多くの研究で立証されています。具体的に、どのような効果があるのかというと、「笑うこと」特に「声をあげて笑うこと」は、免疫力をアップさせたり、不安や痛みを軽減させたりする効果があるそうです。他にも血行促進や血糖値・血圧の上昇抑制、自律神経のバランス調整、脳の活性化など良いこと尽くしです。これは、笑わないわけにはいきません。確かに毎日、思い通りに物事が進まないことから、大小のストレスを抱える瞬間は誰にでもあります。そのようなときは、鏡で眉をしかめている自分の顔を見て笑ってみるのもあります。できれば声に出して。



きょうだい班で遊ぶ子供たち、夏休み作品展を見学する子供たち、いずれもそこから「笑い声」が聞こえ、和やかで微笑ましい雰囲気を出して出していました。このような光景を目の当たりにする度に、子供たちがストレスや不安で萎縮することなく、笑顔でのびのびと、安心して学習活動に取り組めるような環境を作っていくことが、私たち教職員の務めだと感じます。各ご家庭でも、テレビを見たり他愛ない話をしたりしながら、お子さんと笑う時間を過ごしてほしいと思います。