



横浜市立相沢小学校

2月号

R4.1.31

# 学校だより



学校 HP QR コード

しあわせ

## 幸せの「ありがとう」を



こうちょう のぐち  
校長 野口 みか子

1がつちゅうじゅん おみくろんかぶ へんい しんがたころな かんせん もうい ふるい ふたたびまんえんぼうし  
1月中旬からオミクロン株に変異した新型コロナへの感染が猛威を振り、再び蔓延防止

そち 2がつ13にち とられる くわえてかぜ はやるきせつ むかえて  
措置が2月13日まで取られることになりました。加えて風邪が流行る季節を迎えていることから、

ほごしゃ ちいき みな けんこう さいしん ちゅうい はらい こども げんき どうこう ごきょうりよく  
保護者・地域の皆さまは健康に細心の注意を払い、子どもたちが元気に登校できるようご協力を

いただいて あらためてかんしゃもうしあげます ながいころなか ひと かかわり せいげん たいけん  
頂いていることに改めて感謝申し上げます。長いコロナ禍で、人との関わりを制限され、体験を

ひろげにくいじょうきょう こども こころ からだ あたま せいちょう なんら えいきょう およぼす きぐ  
広げにくい状況は子どもの心・体・頭の成長に何らかの影響を及ぼすと危惧しています。です

がっこう なか あんぜん あんしん すごし のびやか せいちょう うながせる かんせんぼうし  
から、学校の中では、安全に安心して過ごし、伸びやかな成長を促せるよう、感染防止にしっかり

とりくみ しつ たかいたいけん しどう じゅうじつ すすめて ひと かかわる だいすき  
取り組みながら質の高い体験ができるよう指導の充実を進めています。人と関わるのが大好き

こども こころ たいせつ やわらかくおおきくふくらまして おもって  
な子どもたちの心を大切に、柔らかく大きく膨らましていきたいと思っています。

せんじつ こうがくねん こ どうこう とちゅう ねんちよう ほう おおきなにもつ おもそう ひとり もって  
先日、高学年の子が登校の途中で年長の方が大きな荷物を重そうに一人で持っておられたの

にもつ もって てつだいしゅうしやうどうこう おそく きき しあわせ きもち ひと  
で荷物を持って手伝い少々登校が遅くなったと聞き、幸せな気持ちにさせてもらいました。「人は

じぶん かかわり たしや よろこぶすがた みて かんじてじぶん しあわせ いうとくちよう もって  
自分の関わりによって他者が喜ぶ姿を見て・感じて自分が幸せになる」と言う特徴を持っていま

す。この幸せを感じると自分と相手の両方に「幸せホルモン・愛情ホルモン」と呼ばれる

おきしとしん ぶんびつ しあわせ きぶん ふあんかん けいげん めんえきりよく あげる  
オキシトシンが分泌されます。これには幸せな気分になる、不安感を軽減する、免疫力を上げる、

たしや しんらい ます がくしゅういよく きおくりよく たかめる こうか にんげん ひと とも しあわせ  
他者への信頼が増す、学習意欲・記憶力を高めるなどの効果があります。人間が人と共に幸せに

なるために欠かせないホルモンです。このホルモンは「ありがとう」と伝えるだけでも多く分泌され

ます。身の回りにある小さな「ありがとう」を見つけてたくさん伝え合うと、誰もが自分の力を

いかし しあわせ きもち ごかてい すこしふやして  
生かし、幸せな気持ちになれるのです。ご家庭でも「ありがとう」を少し増やしてみてください。