



学校だより 2月号



石川小学校 学校教育目標
育てます。「石川魂」

令和4年1月31日
横浜市立石川小学校
校長 寺園 淳

笑う門には福来る

副校長 橋爪 純子

2月4日には立春を迎えようという今日この頃。暦の上では春とは言え、まだまだ寒さは厳しく、空気も乾燥しがちな時季です。元々風邪やインフルエンザが流行する頃ではありましたが、新型コロナウイルス感染症の流行が再び拡大する状況になっております。

本校では、「横浜市立学校の教育活動の再開に関するガイドライン」に基づき、感染拡大防止対策を徹底しながら、教育活動を進めてまいります。日頃の健康観察を注意深く行い、手洗い、マスクの正しい着用、3密の回避、換気の徹底を継続します。感染リスクの高い「長時間、近距離で行うような活動」は見合わせ、感染拡大防止対策と学びの機会保障を両立させながら、教育活動を進めます。ご家庭でも、健康観察を丁寧に行い、健康的な生活を送ることができるよう、引き続きご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

基本的な感染症対策として、①体調に違和感があるときは自宅で療養すること、②感染経路を断つこと（手洗い、咳エチケット、消毒等）、③抵抗力を高めることが挙げられます。③では、免疫力を高めるために、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」が大切になってきますが、実は「笑う」ことでも免疫力の向上が期待できるのだそうです。笑うと、身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」の働きが活発になるそうです。この細胞が活発に働くほど、感染症や病気にかかりにくくなると言われております。自律神経のバランスも整い、脳の働きを活発にし、幸福感をもたらす脳内ホルモン「エンドルフィン」の分泌を促す効果があるという報告もあると聞きました。大笑いでなくても、笑顔になるだけでも効果があるそうです。

この話を聞いて、「学校の中で、笑顔になるような出来事があっただろうか」と考えてみました。12月実施の「みどり・すこやか・ふれあいの日」では、子ども同士や保護者の方とのかかわり合いの中で、楽しそうに過ごす子どもたちの姿がありました。先日、2年生が、まちたんけんでお世話になった山元町商店街の方々へのお礼として、お店のよさを伝えるポスターをお届けしました。お店の方からお礼のご連絡をいただいたり、ポスターを掲示してくださっているのを見たりしたとき、お世話になった私たちの方が笑顔になりました。他にも笑顔になるような場面がたくさん思い出されました。どの場面も、人と豊かにかかわり合う場面でした。生活の中で、人とのかかわりは欠かせない大切なものであることを改めて感じます。

「笑う門には福来る」とも言います。今後も感染予防に努めながら、人とのかかわりの中で学びを深め、笑顔あふれる活気ある学びの場をつくっていきたいと考えています。保護者、地域の皆様には今後もお力添えいただけましたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。