



川口市立芝樋ノ爪小学校

川口市芝樋ノ爪 2-10-48

TEL 048-266-5265

芝樋ノ爪小だより 12月号

<https://shibahinotsume.edumap.jp>

令和2年11月30日

めざす学校像「明るく元気なあいさつと笑顔があふれる、きれいで楽しい学校」

3つの幸せホルモン

校長 若林 茂

校内の木々の葉がきれいに色づき、落ち葉が季節の移り変わりを感じさせる時期となりました。新型コロナウイルスの感染状況は、冬の訪れとともに感染者数が全国的に急増してきました。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、あらためて、「3密」を避け、感染防止にご留意ください。また、感染された方への思いやりや医療従事者をはじめ感染拡大防止にご尽力いただいている方々への感謝の気持ちを持ち、偏見や差別のない芝樋ノ爪小学校区、川口市をめざしましょう。早いもので明日からは師走となります。12月は、新型コロナウイルス感染防止に万全を期しながら、学習と生活のまとめをしっかりと行っていききたいと思います。

さて、11月は、昼休みの20分間を使ったなかよし班（異学年グループ）の活動を実施しました。6年生が中心となり、事前にそれぞれの班が仲よく楽しくすごせるような活動を考え、班ごとに分かれて1日ずつ行いました。ほとんどのグループが鬼ごっこ系の遊びでしたが、校庭に出てきた子供たちはニコニコしています。班ごとに集合し、6年生のルール説明などが済むと鬼ごっこが始まりました。班担当の先生はいますが、進行は6年生に任せて一緒に遊びに参加します。鬼の役の子が先生を夢中で追いかけたり、鬼の先生に追いかけて、「キャー」と叫びながら子供たちが逃げたりしています。鬼に追いかけて必死に逃げる子は、体育の時間にもこれだけ本気で走ったことはないだろうと思えるくらいのダッシュ力を見せています。鬼から逃げ切ったときは、ほっとしたり、得意そうな顔をしたりしています。鬼役の子は、捕まえて満足そうな顔をしています。高学年の鬼が、走るのを加減して低学年の児童を追いかけるなど、低学年を楽しませている場面もありました。わくわく、ドキドキしている子供たちの姿が、校庭のあちこちで見られました。6年生もリーダーシップを十分に発揮していました。

子供たちの様子を見ていて、「幸せホルモン」のことを思い出しました。幸せホルモンとは、脳内ホルモンの中でも、分泌されると心と体に心地良さを感じるもののことをいいます。その中でも注目されているのは、「セロトニン」「ドーパミン」「オキシトシン」の3つです。「セロトニン」は、校庭で太陽の光を浴びたり、ウォーキングなど一定のリズムで運動したりすることで増加するといわれています。「安心のホルモン」と呼ばれ、セロトニンがきちんと分泌されると、平常心を持ち続けることができます。セロトニンが不足するとイライラしたり、暴力的になったりしやすいといわれています。「ドーパミン」は、何か嬉しいことや良いことが起けると、脳内で分泌され快感を得ることができ「快感のホルモン」といわれています。ドーパミンが分泌されると人間は意欲が湧いてきて、もっと嬉しいことや良いことを行おうとします。子供たちは、鬼ごっこで、わきわく、ドキドキ楽しそうでした。「オキシトシン」は、セロトニンと同様に心を落ち着かせる効果がありますが、スキンシップなどの人と人との親密なコミュニケーションの際に分泌されるという特徴があります。オキシトシンが分泌されると、温かく幸せな気持ちになるといわれています。鬼ごっこで友だちとの楽しい関わりがもてました。ただの鬼ごっこでしたが、子供たちの脳内には、きっと3つの「幸せホルモン」がたくさん分泌されていたと思います。

あと4週間足らずで冬休みを迎えます。感染防止や交通事故・不審者等の被害に遭わないよう注意し、家族の絆がさらに深まる楽しい冬休みになることを願っています。コロナ禍の中、教職員が力を合わせ「彩りのある2学期」をめざして教育活動を進めてまいりました。2学期にいただきました保護者の皆様をはじめ、地域の皆様、関係の皆様の温かいご支援とご協力に心から感謝申し上げます。新しい年が芝樋ノ爪小学校の児童、保護者の皆様、地域の皆様、教職員にとって穏やかで充実した年となりますよう心からお祈り申し上げます。