

瓊水

けい すい

瓊水とは、玉のように美しく清らかな水のことです。田平を潤す、玉のように清らかな心をもつ子を育てていきます。

校長 田崎俊一郎



いい顔が見られる学校へ!

6月の異名といえば水無月ですが、雨の多い月に水がないとは不思議だと思い調べてみました。旧暦6月は夏の盛り(現在の7月頃)であったことから水も涸れ尽きるという意味、田に水を張る月なので水の月という意味、雷が多いことから「かみなり月」

が変化した等、水無月の語源にはいくつかあるそうです。また、異称も多く、涼暮月、鳴神月、松風月、葵月など様々です。さまざまな呼び名がある6月は、それだけ心が敏感になっているのかもしれませんが。さて、昨年度までの北小のスローガンは“いい顔・いい声・いい心”でした。その中にある“いい顔”とは、友達と仲良く遊んだり勉強をしたりして、みんなが笑顔になることをめざしていました。これは年度が替わった今も北小学校がめざす姿です。「楽しいから笑うのではない。笑うからたのしいのだ」という言葉もあります。まずは笑顔で生活し、学校から帰るときには「今日も一日楽しかった」と、子どもたちが思えるようにしていきます。

笑顔(笑い)の効果

① 免疫力のアップ!

笑うことでNK細胞(ナチュラルキラー細胞)が平均35%から45%アップすると言われています。笑うことで免疫細胞が増加し、疲労などの心身の状態が改善したというデータもあるそうです。

② ストレス解消・リラックス効果

副交感神経の働きが活発になり、不安や緊張などのストレスを緩和させることができるそうです。また、笑顔になることで脳内には幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌され、ストレスが解消されプラス思考になると言われています。

③ 脳の働きを活発にする

笑っている時は、脳がリラックスして多くの酸素を取りこむことができ、働きが活発になります。記憶をつかさどる脳の「海馬」も笑うことで活性化するため、記憶力や思考力のアップにも繋がるそうです。



現在、玄関前掲示板には、子どもたちの笑顔の写真が掲示されています。たくさんの笑顔が溢れるように、今週も頑張っていきます。

水泳学習

各学年水泳の学習をしています。北小にはプールがないためシーライフひらどまでバスで行き実施しています。先日、水泳の様子をみていると、一人の児童が何度も何度も繰り返しスタートし、泳ぐ練習をしていました。「少し休んだ方が…」と思うほど熱心に練習をしていました。水泳をボランティアで指導をされている方のお話ではその子は昨年度、小プールで泳ぎ、顔を水につけるのがやっとだったそうです。その子が、今年はけのびの練習をし、泳ぐ距離をどんどん伸ばしていました。きっと何かは彼のやる気スイッチを押したのだと思います。子ども自身が学びたい、身に付けたい気持ちになると、自ら学習に向かい、熱心に課題克服に向かっていくのだとその姿をみて感じました。

