



近一だより

旭川市立近文第一小学校
令和6年度 第10号
令和7年1月31日発行

笑顔の効果



校長 安藤 陽

令和7年を迎え、保護者や地域の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。旧年中は子どもたちのために、保護者や地域の皆様のお力添えをいただき、誠にありがとうございました。本年も皆様にとりまして、幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げます。

さて、「笑う門には福来たる」ということわざがありますが、人は一日にどれくらい笑うかご存じでしょうか。子どもは一日400回笑うのに対して、大人はわずか11～15回程度と言われています。年齢を重ねるごとに笑顔は減っていきっていますが、その「笑顔」には様々な効果があるとされています。

一つ目は「自分も周りも幸せにする」ということです。それは「エンドルフィン」の働きによるものと考えられています。エンドルフィンとは、脳内で機能する神経伝達物質の一つで、気分が高揚したり、幸福感が得られたりするという作用をもっています。笑顔の人につられて一緒に笑うと、周囲の人たちの脳内でもエンドルフィンが放出されるため、一体感や安心感が生まれます。人に笑いかけるとは、「私はあなたの敵ではない」ということを相手に伝えるだけでなく、相手を笑顔にして、その人の気分を明るくする効果もあります。

二つ目は「免疫力がアップする」ということです。笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があります。既に、病気の予防に生かす取組も広がっています。笑顔を経えずにいることが、自分の健康や命を守ることにつながるかもしれません。

三つ目は、「ストレス解消やプラス思考になれる」ということです。笑顔になることで、脳内には幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌されますが、このセロトニンによって、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。また、笑顔は明るい気持ちにしたり、気持ちを楽にしたりするという効果もあるので、気分が落ち込むことがあっても、笑顔でいるよう心がけることで落ち込んでいた気持ちも少しずつ晴れていきます。

このように「笑顔」には様々な効果があり、科学的にも証明されています。これからも学校生活の中で、子どもたちがたくさんの「笑顔」を作れるようにしていきたいと思ひます。また、子ども達を取り巻く私たちが笑顔でいることもとても重要だと思ひます。辛いことがあつて気持ちが沈むこともあると思ひます。こちらが思うように子どもが育たない、言うことを聞いてくれないと日々思われているかもしれません。しかし、最後は笑顔になるよう教職員・保護者・地域の方々で知恵を出し合い、笑顔あふれる学校にしていきたいと考えています。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、令和7年も本校の教育活動に変わらぬご理解とご協力を賜り、近一っ子のためにご支援をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

右ページ下段にある学校評価について、記述によるご意見も多数いただきました。実現したいアイデアや検討が必要な変更点を、現在、次年度の計画と合わせて検討中です。次号でも引き続きお知らせしていきます。

2月の生活目標

「感謝の気持ちを表そう」



天井をビニールで覆い
水が落ちる場所をコン
トロールしています

校内の雨漏り

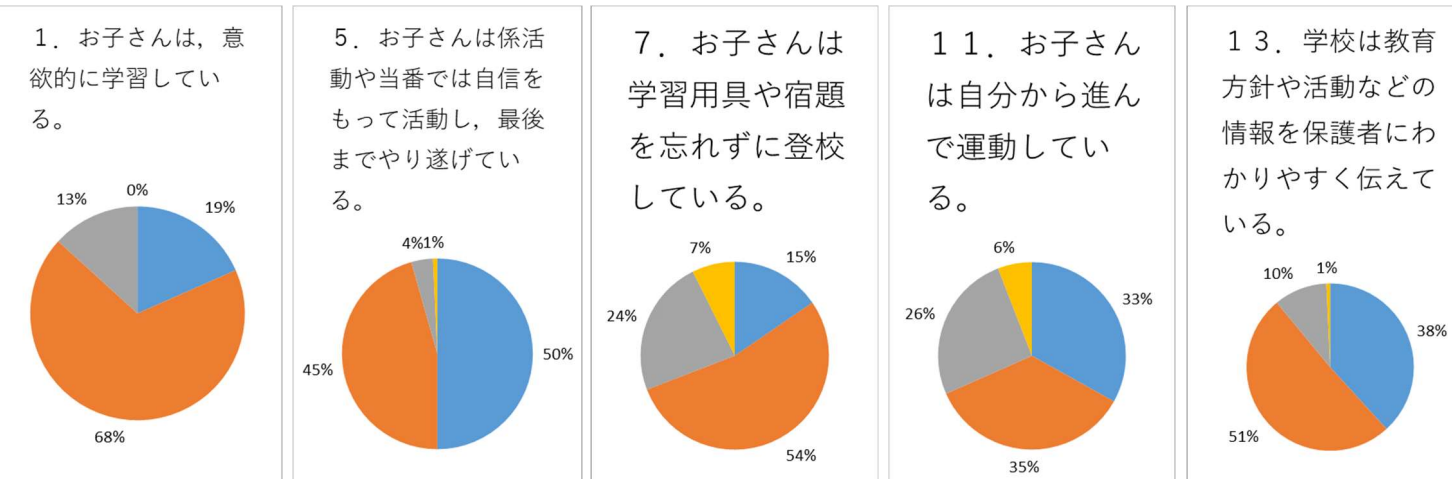
例年のない暖冬で、計画では3月末ごろに点検・修繕を想定していましたが、1月中旬から雨漏りが発生し、市教委施設課と連携して対応を進めています。参観日でご来校された際には少し驚かれるかもしれませんが、対応中ではありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

2/3	月	委員会(後⑤)
2/4	火	朝会
2/5	水	教育相談(～14日, 5年のみ～18日)
2/6	木	スキー(3・4年)
2/7	金	新1年生一日入学・入学説明会
2/11	火	建国記念の日
2/13	木	中学校新入生説明会
2/14	金	スキー(2・5年)
2/18	火	参観日(1・2年)読み聞かせ(1・2年)
2/19	水	読み聞かせ(3・4年)
2/20	木	参観日(5・6年)
2/21	金	参観日(3・4年)4年レク
2/23	日	天皇誕生日
2/24	月	振替休日

学校評価へのご協力ありがとうございました

そう思う どちらかと…思う どちらかと…思わない 思わない

12月に行った学校評価に関わる保護者アンケートについて、たくさんの皆様にご協力をいただき、本当にありがとうございました。オンライン126名、用紙10名、合わせて136名分のご意見を頂戴いたしました。今年度前期と比較して、顕著な結果となった部分についてお知らせいたします。



↑15%の向上↑ ↑10%の向上↑ ↓9%のダウン↓ ↓7%のダウン↓ ↑8%の向上↑

設問1、5、13は、前期と比較して大きく向上したと評価をいただきました。特に1は、教職員一同成果を称え合い、今後への意欲へとつなげることができました。また、役割を積極的に担おうとする近一っ子のよさが一層伸びていることを再確認し、学校発お便りのデジタル化も進める方向で、一層分かりやすくお伝えできるよう努めて参ります。

反面、設問7、11から、タブレット端末の持ち帰りなど、忘れ物と関連がありそうな新たな取り組みを始めていること、冬となり運動量が減ってしまう時期の遊びの工夫など、ご家族のみなさんにもご協力をいただきながら改善していくべき点も見えてきました。大変ありがとうございました。