

○それでは改めて、お昼の挨拶をしましょう。桜っ子の皆さん、
こんにちは。

○早いもので、今週土曜日には3月になり、
「令和6年度」の最後の月となります。

6年生は、卒業式まで、桜川小に登校するのは、
今日を除くとわずか18日です。その他の学年もあと20日の登校で
次の学年に進級します。6年生は小学校生活の総まとめ、
他の学年の人たちは今の学年のまとめをする大切な時期です。
ぜひ、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

○そんな残り少ない日々ですので、皆さんにはぜひ「笑顔」で過ごしてほしい
と思います。

「笑う門には福来る」ということわざを聞いたことはありますか。

これは迷信ではなくて、本当のことです。科学的にも、「笑顔」「笑うこと」
が健康にもたらすよい効果が証明されています。

○例えば、笑うと脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。

このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから
「幸せホルモン」とも呼ばれ、自律神経が整ったり、免疫力が上がったりと、
体や心にいい影響を与えてくれます。

よく笑う人は病気になりにくいというデータもあります。

反対に、セロトニンが不足すると、ストレスを感じやすくなったり、
頭痛や腹痛などの体の不調につながったりするとも言われています。

○他にも、笑うことで、脳の働きが活発になり集中力や記憶力・思考力が
アップしたり、スポーツのパフォーマンスがアップしたりするという
データもあります。こんなに「いいことづくめ」なのだから、
みんなが「笑顔」でいられたら、何よりもいいことです。

○人はどんな時に笑顔になるのでしょうか？それは・・・

「楽しい時」や「嬉しい時」です。クラスや学年、学校のみんなが笑顔でいるためには、みんなが「楽しい」「嬉しい」と感じる必要があるということです。

○それでは・・・、そのために、何が必要でしょうか。

○私は、学校のみんなが笑顔でいるためには、
お互いに「相手の気持ちを考えたり、思いやったりすること」、
全員が「自分も、まわりのみんなも大切にすること」
以外にないと思っています。

○今、明後日行われる「6年生を送る会」に向けて、
それぞれの学年がさまざまな準備や練習をしていると思います。
そして、どの学年も「これまでお世話になった6年生に
今までの感謝の気持ちを伝えたい」
「こんな風にしたら、6年生は喜んでくれるかな」と、
まさに「相手の気持ちを考えたり、思ったり」しながら
準備などをしていることでしょう。ですから、本番の送る会はきっと、
「笑顔」がいっぱいの素敵な会になるだろうと、今からとても楽しみです。

○今日は、残り少ない日々を「みんなが笑顔」でいられるように、
というお話をしました。

○「笑う門には福来る」。桜川小学校に「よいこと」がたくさん起こるように、
「みんなが笑顔」を心がけて、3月も生活していきましょう。

お話を終わりにします。