



# 学校だより

墨田区立第三吾孺小学校  
校長 川中子登志雄  
平成 30 年 10 月 2 日  
10 月号



## 「笑顔」の話

副校長 齋藤 恵

「笑う門には福来たる」「一笑一若（いっしょういちじゃく）」などという言葉があります。「笑い」は楽しさ、嬉しさ、おかしさを表現する感情行動の一つで、この感情表現ができる動物は人間だけと言われています。そして、「笑い」は身体に様々な良い効果があるとされています。いくつか例を挙げると…

- (^▽^) 脳の働きが活性化する（脳波にアルファ波が増え、脳がリラックスするため）
- (^▽^) 血行促進（笑うと深呼吸や腹式呼吸と同じように酸素を身体に多く取り入れられるため）
- (^▽^) 自律神経のバランスが整う（副交感神経が活性化し、緊張とリラックスのバランスが良くなる）
- (^▽^) 筋力アップ（心拍数や血圧が上がり、カロリー消費量が増える。腹筋や表情筋を動かすので筋力アップ）
- (^▽^) 幸福感と鎮痛作用（幸福感をもたらす脳内物質エンドルフィンが分泌される）
- (^▽^) 免疫機能を正常化する（インフルエンザなどの感染症やがんの予防につながる）

などです。よく笑うと寿命が延びる、という話もよく耳にします。いいことばかりですね。

何より、人と接する時、相手が笑顔でいると安心しますし、こちらも自然と笑顔になります。コミュニケーションを深めるに笑顔は欠かせません。また、少々困難なことやつらいことでも、あえて笑顔で取り組むと、「頑張ろう」という前向きな気持ちになれるものです。笑い声が絶えない教室では、子供たちが目を輝かせて学習に取り組む姿や、自信をもっていきいきと活動する姿が見られます。そんな子供たちを見守っている担任も、やはり笑顔です。

人は忙しくなると、しかめっ面になりがちです。思い通りにいかないことがあると、おっとした顔になってしまいます。いつでもどんな時でも笑っているなんて、難しいかもしれません。しかし、自分自身のために、そして相手のために笑顔でいられたら、素敵ですね。

「すべてはみんなの笑顔のために」です。



## ◆◆◆10月の予定◆◆◆

\* 毎月 10 日は「すみだいじめ防止の日」

1	月	都民の日		17	水		
2	火	全朝	委 補	18	木	学校公開 セーフティ教室	↑↓
3	水	生活科見学(1) ふれあいサロン(6)		19	金	学校公開 ふくのおプロジェクト	
4	木	体朝 生活科見学(予)	補	20	土	学校公開④ キャリア教育 新1年保護者説明会	
5	金	前期終業式		21	日		
6	土			22	月	全朝 マラソン前健診(希) 保育園交流(1)	
7	日			23	火	教育実習始	補
8	月			24	水	避難訓練 研究授業	
9	火	全朝(後期始業式)	補	25	木	音朝 プラネタリウム(4)	補
10	水	スピトラ 安全指導		26	金	全校遠足・マラソン大会	
11	木	児集 生活科見学(2)	補	27	土		
12	金	演劇教室(全)		28	日		
13	土			29	月	全朝	ク
14	日			30	火		補
15	月	全朝		31	水	幼保小中	
16	火	交通安全教室(4)	補				

## ◆◆◆前期終業式・後期始業式◆◆◆

教務主幹

1年を折り返す時期を迎え、10月5日(金)に前期終業式、10月9日(火)に後期始業式を行います。前期の学習と生活をふり返り、新たな目標を設定し希望をもって後期を向かえてほしいと思います。

5日(金)には、子供たちが通知表を持ち帰ります。子供の学習意欲が高まるよう、子供の成長を励まし、支えていただくとともにきっかけとして活用していただければと思います。

## ◆◆◆全校遠足・マラソン大会について◆◆◆

体育部

26日(金)に亀戸中央公園まで全校で歩いて行き、公園内で全学年がマラソン大会を実施いたします。それに伴い、体育の学習、また15日(月)からは、中休みに全校で練習を行います。本番に向けて、自分の体力に合わせてペース配分を考えたり、持続する力をつけたりしていきます。ご家庭での体調管理と、以下の2点についてご協力をお願いいたします。

① 中休みの練習を見学する際は、連絡帳にその旨を保護者の方がご記入ください。

② 21日(日)より、「マラソン健康カード」に朝の体温等をご記入ください。

当日は、参加の可否と印(サイン)を必ずご記入ください。朝の時点で、記入漏れ等がありましたら参加できません。

当日は、公園到着後、10時15分の開会式を予定しております。マラソン大会を行っている時間帯は参観できますので、ぜひご声援をお願いいたします。後日、詳細のお便りを配布いたします。

## ◆◆◆今月の「三吾あいことば」◆◆◆

生活指導部

○「まっすぐせすじ」…姿勢を良くしよう。

何事にも責任を持ってまっすぐに立ち向かおう。

本校では、鉛筆や箸の持ち方についても重点的に指導をしてきました。これらはよい姿勢で学習や生活をするにつながります。よい姿勢は学習の効率を上げることや、健康な生活にも役立つでしょう。また、本校の「まっすぐせすじ」には、物事に取り組む心構えについての意味合いももたせています。自分の役割に責任を持って取り組むことは、キャリア教育の視点からも大切と言えるでしょう。

○「おたすけ声かけ」…困っている人がいたら声をかけよう。

助けてもらいたいときも声をかけよう。

「大丈夫?」「私に何かできることはある?」など、困っている友達に自分から声をかけられる優しさと行動力を身に付けてほしいという願いがあります。一方、自分が困っているときには、一人で悩みを抱え込まずに、誰かに相談することで解決することもできるということを知ってほしいです。本校では夏休み前に5、6年生を対象に「SOSの出し方に関する授業」を実施しました。

## ◆◆◆本校のたてわり班について◆◆◆

特別活動部

「班のめあてを守り、協力して一緒に遊ぶ活動を通して、異学年間の交流連帯を深める。高学年がリーダーとなり、さらに低・中学年も高学年の姿を見て、学校のよい伝統を引き継いでいく態度を育てる。」というめあてで毎月たてわり班活動をしています。6年生が計画を立てて、教室、体育館、校庭で遊んでいます。最初はうまくできなかった6年生も半年過ぎると自信満々に下級生達をまとめられるようになってきて成長を感じます。年度末には5年生に引き継ぎ、お別れ給食も行う予定です。異学年の関わりを通して児童たちのさらなる成長を期待しています。



全朝:全校朝会 音朝:音楽朝会 体朝:体育朝会 スピトラ:スピードトライアル ク:クラブ活動  
児集:児童集会 委:委員会活動 補:補習(火・木は放課後すみだ塾、金は学級補習)

今月の「校長語りサロン」  
20日(土) 9:00~9:45 応接室