

水之上

令和5年6月1日現在 児童数70名 P戸数47戸
令和5年7月13日発行



「ありがとう」の効果とは

校長 船迫 光一

ありがとう
ございます

今回は、「ありがとう」についてです。ありがとうの語源は、以前、学校だよりも載せましたが、形容詞「有り難し」です。

「有り難し」は、「有ること」が「難しい(かたい)」という意味で、「滅多にない」や「珍しくて貴重だ」という意味を表しています。そのことが起こってくれたことに感謝することから、「ありがとう」という言葉になったそうです。

それでは、「ありがとう」の反対語は何だと思いますか？

「滅多にない」の反対なので、「当たり前」となるそうです。当たり前には2つの意味があり、(①わかりきった言うまでもないこと。②何の変わったこともないこと)です。日常生活でそう捉えがちなのが、家族や親しい仲間との関係ではないでしょうか。いつも一緒にいることがあまりにも「当たり前」で、「ありがとう」という言葉を一番言わない相手かもしれません。言わなくても分かってくれているからと……。(自分自身を反省です。)しかし、ただ一言「ありがとう」と言葉にすることで、その人との絆を認識し合うことができます。こう考えると、感謝には人間関係を円滑にしたり気持ちをポジティブにしたりするメリットがあることは、想像に難しくないと思います。また、科学的にも感謝のメリットは実証されています。人に感謝することで「オキシトシン」という脳内物質がどんどん出るので、俗に「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンには、次のような効果があると言います。



①自律神経を整える ②免疫力を高める ③ストレスをなくす ④脳の疲れをとる

そして、オキシトシンにはこうした心身の健康面だけでなく、記憶力にも深い関わりがあることが分かっています。オキシトシンの分泌が活発になっている状態では、「新しいことを覚える力=記憶力」の向上が、動物実験で明らかになっているそうです。つまり、感謝を口頭や手紙にして伝える行為は、心身のバランスを整え、日々の仕事のパフォーマンスや学習効率をアップさせるのにも役立つようです。さらに「ありがとう」と言うことで、自己肯定感が育つとも言われています。

感謝の気持ちで溢れる水之上小学校の子供たちであってほしいと思います。

1学期ありがとうございました。

小学生の交通事故や水難事故のニュースを見るたびに、水之上小学校の子供たちのことを考えます。70名が大きな事故や怪我に遭うことなく成長してほしいと願うばかりです。

学校では、1学期の生活や学習をまとめる大切な時期となりました。それへ備えて、まずは健康(特に、寝苦しい夜もありますから、睡眠時間の確保を)に気を付けさせて欲しいと思います。また、暑さに負けずに踏ん張れるように食事(特に朝食を)への配慮をお願いします。

全員が元気に夏休みを迎え、安全で楽しく夏休みを過ごしてほしいと思います。

1学期間、子供たちの健康や安全を支えてくださりありがとうございました。

田植え

6月14日(水)に3～6年生の児童が参加して田植えを行いました。今年度は、地域の中馬さんを中心に公民館長の嶽釜さんや公民館主事の瀬脇さんに御協力をいただき実施しました。約1ヶ月たち、稲も青々と成長しています。秋の収穫に向けて、5年生を中心に草取り等の手入れを頑張っていきます。

秋には、稲刈りや脱穀等あります。秋も地域の皆様や保護者の皆様の御協力をいただきながら実施できたらと考えています。



地域に花を届けよう

6月20日(火)、ボランティア活動の一環として、ハウセンカ、金魚草、マリーゴールドの3種類の夏の花を地域の施設へ届けました。



恵光園の方々と交流をしよう

7月12日(水)、総合的な学習の時間に、3年生が恵光園の方々と交流をしました。子供たちは振り付きの歌を披露したりメダルをプレゼントしたりしました。コロナが5類に移行して地域との交流が少しずつ増え、学習の場が広がってきました。



企業ボランティア

6月17日(土)に堀之内建設の方に、企業ボランティアとして高木の伐採やプールまでの通路の整備をしていただきました。学校環境が整い、大変助かりました。ありがとうございました。



セカンドブック贈呈式

6月22日(木)に垂水市長が来校され、1年生一人一人に本を贈呈してくださいました。子供たちは自分の選んだ本を手に取り、笑顔を見せていました。



受賞おめでとう

【「歯の口の健康週間」図画・ポスターコンクール】
入選 2年：小森 子劉 3年：野間口 優愛
4年：迫田 愛斗

【肝属地区体育大会】
5年女子走り幅跳び 第2位 高木 凜
6年女子走り幅跳び 第2位 安山 蘭
3・4年女子400mリレー
第3位 下ノ堀 桜菜 堀之内 彩心

【肝属地区小学生バレーボール夏季強化大会】
1部トーナメント戦 優勝 水之上バレーボール少年団

水泳学習参観・PTA行事

7月3日(月)～7日(金)の水泳学習参観週間にお越しいただきありがとうございました。

また、6日(木)は、お忙しい中、第1回学校保健委員会や学級PTAへ御参加いただきありがとうございました。

学校保健委員会の、久保 工先生による「睡眠に関する講話」では、「子供たちにとって十分な睡眠をとることが心身の健康に大きく影響すること」や小学生には、「1日9～11時間の睡眠が必要であること」「休日も平日と同じ時刻に起床することが大事であること」等、たくさんのお話をいただきました。これから夏休みに入ります。夏休みも生活リズムを整えて過ごすことが元気につながります。保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。



8月 主な学校行事等の予定

8月21日(月) 出校日
27日(日) PTA奉仕作業
31日(木) PTA総務部会

水難事故防止運動強調期間 7/21～8/31
「水に親しみながら 3M運動
みんなで めざそう 水の事故ゼロ」
※子供だけで海や川へは「行かない」
「行かせない」を徹底しましょう。

9月 1日(金) 2学期始業式
7日(木) 学級PTA
9日(土) 土曜授業日
11日～17日 元気な子週間
20日(火) 水小防災の日
27日(水) 運動会会場準備
10月 1日(日) 秋季大運動会
2日(月) 振替休日