



お お ぞ ら
大 空



千歳市立緑小学校 学校便り

平成21年12月22日発行 No. 15

電話 23-4107 FAX 23-4108
www.city.chitose.hokkaido.jp/ed/midori/

一 笑 一 若

校 長 伊 藤 祐 二

中国に「一怒一老、一笑一若」という格言があります。つまり一回怒ると一つ歳をとり、一回笑うと一つ若返るといわけです。これは医学的にも根拠があるというから驚きます。昔の人は、経験的にわかっていたということです。

人間は、怒ると脳内にある種々のホルモンが分泌されます。具体的には、怒って緊張すると「ノルアドレナリン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは、人体には、有毒で身体を老化させます。「一怒一老」といわけです。

それに対して笑うと脳内に分泌されるホルモンもあります。「エンドルフィン」というホルモンがその代表的なものです。笑ったときや気分のよい時に分泌される「エンドルフィン」は、若さを保つなど最強の脳内ホルモンであり、すなわち「一笑一若」といわけです。

また、「笑いは、体内のジョギング」という言葉もあり、よく笑う人は、ジョギングしたのと同じくらいの肉体を使い、ストレスを解消する効果も大きく心身を健康にします。

笑いは自分の健康に役立つばかりではありません。周囲の人にも「エンドルフィン」を分泌させます。このことを日本では、「笑う門には福来たる」と表し笑い声の絶えない家には、いいことや幸せがやってくるというわけです。

明日からいよいよ冬休みに入ります。どんなことでもいいので家族で一度大笑いをする機会をつくっては、いかがでしょう。きっとよい新年が迎えられると思います。

12月の学校の動き

上：英語の学習と科学技術大学の出前授業。(共に6年生)

中：親父の会恒例の餅つき会。

今年は約250人が参加しました。

下：グリーンマザーズ。ぴっころとクリスマスツリーづくり。



ホームページを見ていただいていますか。

子どもたちのようすや学校の取り組みを知っていただくために、ホームページを作成しています。最近のトピックは英語活動、クリスマスツリーづくりなどです。学芸会4年生の演奏は動画でご覧いただけます。

お子さんとの会話を深めるためにもぜひご利用下さい。

「千歳緑小」検索



春日公園再整備計画ワークショップ (意見交換会)に参加しませんか。

次は:1月13日(水)19時～20時50分 第3回

会場:春日東会館(春日町2丁目7-11)

春日公園を再整備する計画があり、市では住民の意見を聞く機会を設けています。

21日、米内山PTA会長さんとともに第2回のワークショップに参加させていただき、学級毎に調査した「本校児童の現在の利用状況と希望」を資料として提示しました。町内会や保育所など様々な立場の住民と市の担当者、設計コンサルタントがより良い公園作りのためにアイデアを出していました。

「お年寄りと子どもたちが共に楽しめるにはどうすればいいか」

「子どもたちがより安全に遊べるようにするにはどのような工夫が必要か」

それぞれの立場を尊重しあう建設的な話し合いが続きました。私は、「地域社会学」という分野を学んできたので、住民の声を反映する町づくりの場面に参加させていただき、本当に感動しました。

残念だったのは、米内山会長1人と保護者代表が少なかったことです。住所を問わず、誰でも参加して意見を述べることができます。次の第3回は最終まとめとなります。このすばらしい機会に参加して下さる方が増えるよう、一関係者としてお誘いをいたします。

(教頭 石黒隆一)

有意義な冬休みに

冬休みは普段できないことにチャレンジする絶好の機会です。子どもたちは学習や生活の目標を立てて計画表を作っています。しっかりとした生活を送り、有意義な冬休みになるようご家庭でもご指導下さい。

★図書館一般開放をぜひご利用下さい。

★スケートリンクは1月6日オープン予定ですが、天候によって変更になる場合があります。使用できる場合は白旗、使用できない場合は赤旗が立ちます。

★問題や事故があったら、ご連絡下さい。

電話 学校23-4107 教頭宅 29-5066

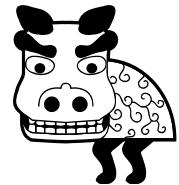
冬休み～1月行事予定

12月

24日(木)B日課・午前授業・冬季休業前の集会
冬季休業(～1月17日) ※冬休み巡視

25日(金)学校図書館開放 10:00～12:00

29日(火)～年末休業



1月

1日(金)元旦

2日・3日年始休業

6日(水)スケートリンクオープン予定

8日(金)学校図書館開放 10:00～12:00

11日(月)成人の日

15日(金)学校図書館開放 10:00～12:00

17日(日)冬季休業終了

18日(月)冬季休業あけの集会(給食あり)

臨時職員会議・一斉下校・臨時職員会議

19日(火)冬休み図書返本(～22日)

20日(水)B日課・職員会議・一斉下校

冬休み作品展(～23日)

21日(木)臨時職員会議・1年4時間授業

26日(火)56年6時間授業・図書館開館

読書指導～2/8

27日(水)臨時職員会議・一斉下校

28日(木)スケート記録会(6年.3年)

お話会ぴっころ 15:00～

29日(金)スケート記録会(5年.2年)

生活目標:

正しい言葉づかいをし、

友達にやさしくしましょう。