

大謝名小のスタ場!!!!

2023, 3, 9(木)

第65号

宜野湾市立
大謝名小学校

校内新聞

「スタ場」とは、「スタートの場」「スタディの場」「スターの場」を表しています。



講話朝会「笑顔(えがお)の力」

2ページあります



3月の講話朝会の内容をまとめました。



マスクを付ける生活が3年近く続いています。時々、鏡を見ることがあります。マスクを付けていると口元が見えないので、笑顔なのかそれともおこったり悲しんでいたたりしているのかが分かりにくくなります。

もちろん、マスクをしていない時は、口元を見れば笑顔なのか、そうでないのかが分かります。

たとえば、人とあいさつを交わしたり話したりする時に、相手が笑顔なのかそうでないのかが分からないと、少し不安な気持ちになります。



そこで私は、あいさつをする時には、口元だけでなく、目を三日月のように細くして三日月笑顔になるように気を付けています。みなさんも、一度マスクをして鏡の中の自分の顔を見て、ちゃんと笑顔が伝わるか確かめてみてください。もし、笑顔なのに笑顔に見えない時は、三日月笑顔にしてみましょう。にこやかな表情をすることで、お互いの気持ちがやわらかくなります。

笑顔は健康につながる



さて、笑顔にはすごい力があるのです。たくさんある笑顔の力のうち、今日は3つお話します。

1つ目は、「笑顔は健康につながる」ということです。笑うことで、体の中の血液の流れがよくなったり、免疫細胞の働きが活発になったりして、病気を予防し免疫力を

高める効果があることは 医学的にも証明されています。いつも笑顔でいることが健康や命を守ることに繋がるなんて不思議ですね。

笑顔は人を 前向きな気持ちにさせる



笑顔はまわりも笑顔にする



笑顔の習慣が 自分や周りの人の 幸せな人生につながる



ことばや行動に気をつけて のこり1か月をすごそう



2つ目は、「**笑顔は人を前向きな気持ちにさせる**」ということです。

顔には脳につながる神経が多くあり、笑うことで脳に信号が伝わって楽しいという気持ちになり、考え方も前向きになると言われています。

不機嫌な顔や暗い顔をしていると、前向きな気持ちになりにくく、ますます暗い気持ちになってしまうなど、笑顔は心のあり方にも大きく関係しているのです。

3つ目は、「**笑顔は周りも笑顔にする**」ということです。

人は相手の表情に敏感に反応します。人の笑顔につられて笑顔になれば、自分も

楽しく前向きな気持ちになれるので、笑顔は人から人へと伝染するように広がっていきます。

笑顔の人と一緒にいると楽しい気持ちになりますが、自分の笑顔もまた人を楽しく前向きな気持ちにしているのです。

このように、笑顔でいることは心にも身体にもよいことがいっぱいです。

笑顔の習慣が自分や周りの人の幸せな人生につながると考えると、真剣に取り組む価値がありますね。

校長先生は、大謝名小のみなさんが笑顔や幸せでいっぱいになることを願っています。今日から、みなさんもぜひ三日月笑顔を実行してみてください。

ください。

また、せっかくの笑顔の友達や自分が、悲しい表情にならないよう、言葉や行動に気をつけて過ごすことも大切です。

お互いを大切にできる大謝名小学校にしていきたいと思います。

今年度も残りわずか、友達や先生と笑顔で過ごしてください。

(文責：玉村かおり)