



蒙を啓く

学校だより7月号 2023.7.20

福井市啓蒙小学校

福井市開発1-1008 TEL: 54-2819 FAX: 54-9769 E-mail: keimo-e@fukui-city.ed.jp

学校だよりは、啓蒙小学校ホームページでもご覧いただけます。http://www.fukui-city.ed.jp/keimou-e/

明日より夏休み！8月28日（月）までの38日間、子供たちはご家庭と地域で、しっかりと生活してくれると信じています。新型コロナウイルス感染症は終息したわけではありません。熱中症と共に注意してほしいです。夏休み中の一番大切なことは「自分の命は自分で守る」です。

保護者の皆様、地域の皆さま、どうぞよろしくお願ひします。

1 しあわせホルモン -3つの幸福- : 全校集会 7月6日(木)

「しあわせになりたいですか？」この質問にほとんどの人が「はい！」と答えると思います。校長先生も当然「はい！」と答える1人です。

先日、精神科医の樺沢紫苑（かばさわしおん）という人の書いた「3つの幸福」という本を読みました。今日はそこに書かれていた「3つのしあわせ」についてお話ししようと思います。



まずは1つ目のしあわせです。みなさんは青空を見たとき「さわやか〜！」「気持ちいい〜！」としあわせな気持ちになりませんか。そんなとき、脳の中には「セロトニン」というしあわせホルモンが出ているそうです。他にも、とても体調がよいときや音楽を聴いてリラックスしているときにも出てくるそうです。そして、何度経験しても同じようなしあわせな気持ちを感じることができます。

次に2つ目のしあわせです。お友達と楽しく過ごしているときや家族でゆっくり過ごしているとき、とても安心しますね。そんなとき、脳の中には「オキシトシン」というしあわせホルモンが出てくるそうです。他にも飼っているワンちゃんとふれ合っているときにも出てきます。つまり、だれかとつながっているときに感じる「しあわせな気持ち」です。こちらも「セロトニン」と同じく、何度経験しても、同じようなしあわせな気持ちを感じます。

そして3つ目です。テストで100点とったとき、しあわせな気持ちになりますね。がんばったことをほめられてご褒美をもらったり、難しいゲームをクリアしたりしたときにも同じような気持ちになります。そんなとき「ドーパミン」というしあわせホルモンがホルモンの出ています。これまでの2つのしあわせホルモンと違って、心臓がドキドキするようなしあわせを感じます。ところが、落とし穴もあるそうです。同じことを繰り返しても、同じようなしあわせな気持ちになることができません。初めの頃は30分のゲームをするだけでしあわせだったのに、同じことをしても満足できません。「もっとやりたい！（1時間）」

「もっとやりたい！（3時間）」「もっとやりたい！！（5時間）」となってしまうそうです。こうなるとゲーム依存症です。みなさんの中に、このようになってしまっている人はいないでしょうね。

そうならないために役立ってくれるのもしあわせホルモンです。「セロトニン」はもっとやりたいという気持ちをコントロールしてくれる優れものだそうです。また、「オキシトシン」はストレスを取り除いてくれる働きがあるので、「セロトニン」を増やしてくれます。毎日健康で、人と仲良くつながって生活するって、とても大切なことだということが分かりました。

校長先生の夢「笑顔いっぱいの啓蒙小学校」の中にもしあわせホルモンを出すためのポイントが入っています。元気なあいさつ・友だちとなかよく・つながるは「オキシトシン」。ねばり強くは「ドーパミン」。そして、笑顔には「セロトニン」。笑顔目指して、みんなでがんばりましょう！



2 明日から夏休み -3つの約束- : 全校集会 7月20日(木)

今日は7月20日です。新しい学年・クラスになって、今日で101日が経ちました。4月から比べると、いろいろなことができるようになりました。そして、心も体もしっかりと成長できました。

さあ、明日からはいよいよ、38日間の長い夏休みが始まります。夏休みをすばらしいものにするために、校長先生と3つ、約束をしましょう。

まずは1つ目です。一番大切なことです。「自分の命は自分で守ります」です。ほとんどの事故やけが・病気は防ぐことができるものです。交通安全に気をつけ、熱中症やコロナ対策もしっかりとがんばりましょう。



2つ目です。たっぷりと時間があります。その時間を利用して「夏休みにしかできないことに挑戦します」です。例えばペーパークラフトや昆虫採集はどうでしょう。また、校長先生は5年生の夏休み、逆上がりを練習してできるようになりました。ねばり強く自分のやりたいことに取り組んでみましょう。



3つ目です。「家族の一員として、役に立ちます」です。家族のために、自分のできることが必ずあります。例えば食事の後の食器運びはどうでしょう。玄関の靴そろえもいいですね。洗濯物を干すこともできるはずですよ。もし、見つからない人はお父さんやお母さんに聞いてみましょう。毎日、取り組めることを続けてほしいです。

もう一度確認します。校長先生の後に続いて言ってみましょう。「自分の命は自分で守ります。」「夏休みにしかできないことに挑戦します。」「家族の一員として、役に立ちます。」

それでは、みなさんにとって、楽しく有意義な夏休みになることを願っています。8月28日、大きく成長したみなさんと会えることをとても楽しみにまっています。

3 新保ナスの試食会 -3年生- : 7月14日(金)



啓蒙小学校で3年生が、啓蒙地区の伝統野菜「新保ナス」を育てるようになって12年。今年度、4年ぶりに試食会を再開することができました。「新保ナスたべる座」と「食生活改善推進員(啓蒙地区)」の皆様の指導の下、輪切りにしたナスを油で炒め、甘味噌とチーズをのせて田楽にして味わいました。子供たちから「ふつうのナスは苦手だったけど、新保ナスはおいしかった。」と声が聞こえてきました。また、生でも試食し、「バナナの味がする」「リンゴみみたいな味」と驚いた様子の感想が聞かれました。



4 校庭の側溝掃除 -ありがとうございます- : 6月24日(土)

地域の建設業の皆様が、ボランティアで校庭の側溝を掃除(泥あげ)してくださいました。たくさんの人の手だけでなく、重機やトラックを使っての大規模な作業でした。コロナ禍で何年も手が付けられなかったところを、本当にきれいにしてくださいました。



他にも、啓蒙地区には校庭の草取りを日々取り組んでくださる方々や、ゴミ拾いや落ち葉拾いをしてくださる方々がおられます。また、花壇の世話や登下校時の見守りもお願いしています。このようにたくさんの地域の皆様からのお力添えがあって、啓蒙小学校は安全に教育活動を行うことができます。

ありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱいです。

