



学校だより

いなほ

令和2年度 第2号
八戸市立下長小学校
令和2年 4月27日

今こそ、ハッピーホルモンで幸せな気分

校長 山内 哲

先日、NHKの番組「ためしてガッテン」で次のような内容が放送され、とても興味深く思いました。

あることをすると、通称「ハッピーホルモン」と呼ばれるホルモンが増え、心の安定につながるというのです。こんな実験をしていました。街を歩いていた年配の夫婦、若い夫婦、若い二人の女性に協力してもらい、それぞれ5分間、ハグをしてもらいました。すると、オキシトシンというホルモンが、どのカップルでも増えたことが分かりました。スウェーデンでは、このオキシトシンの効果が一般にも知られていて、自分の子どもによくハグをしてあげるそうです。親が子どもにハグをしてあげることで、学校や保育園での問題行動が減ったという事例もあるそうです。

別の実験では、認知症のおばあさんの手を毎日10分間さすってあげたら、心が安定して乱暴な言葉が減り、徘徊もなくなったそうです。また、リュウマチで体の痛みが常にあるという女性が、マッサージを受けることにより痛みが軽減され、元気になった場面も紹介されました。人間は、ストレスを感じると脳にある扁桃体が反応し、痛みや認知症に影響を及ぼしますが、優しく触られることで興奮している扁桃体が鎮まるそうです。ハグすると心が安定し幸せな気分になるのは、オキシトシンが分泌されるからです。

このように触れ合うことはとても大事だということが分かりましたが、実はボディタッチなしでも、オキシトシンを出せる方法があるそうです。7～12歳の女の子にスピーチをしてもらう実験をしました。大勢の前では、緊張しストレスがかかるものです。スピーチが終わった後、お母さんに直接抱きしめてもらったお母さんがたくさん出ましたが、お母さんとの電話でも、それに近いぐらいのオキシトシンが出たそうです。自分が信じられる大好きな人の声を聞き会話することは、触れ合わなくても、その場にいなくても、オキシトシンが分泌されることが分かりました。さらに番組では、おばあさんが抱き枕を片手に、離れて暮らすお孫さんと電話で話している様子が流れていました。おばあさんたちの感想は、身近にいる感じがする、ほっとする、孫の顔がばあっと浮かんでくるということでした。実際にオキシトシン濃度を測ると、アップしていました。

今、学校が臨時休校となり、家の中で過ごしている子どもたちにはストレスがかかり、心も不安定になっていることと思います。そういう中で、お母さんがお子さんをハグしてあげたり、ボディタッチをしながら遊んだりしてあげてはどうでしょう。また、一緒にいるときにはたくさん会話をしたり、お勤めに出ているお母さんでも休憩時間などに電話で子どもと会話したりするだけでも、子どもたちの心の安定は図れると思います。これは、日常でも子どもたちにとって大事なことです。今こそ特に必要だと思います。

ハッピーホルモンで子どもたちを幸せな気分！ よろしくお願ひいたします。



行事予定

- | | |
|---|--------------------|
| 7日(木) 通常授業開始 委員会組織会
1年給食開始 視力・聴力検査(2年) | 18日(月) 前期清掃班組織会 |
| 8日(金) 学費口座振替日 視力検査(6年) | 19日(火) 避難訓練 |
| 11日(月) 視力検査(1年) | 20日(水) 視力・色覚検査(4年) |
| 12日(火) 全校交通安全教室
知能検査(2・4・6年)
聴力検査(1年) | 21日(木) 委員会 |
| 13日(水) 1年交通安全教室
視力・聴力検査(5年) | 22日(金) 1年生を迎える会 |
| 14日(木) 身体測定 クラブ組織会
スクールカウンセラー来校 | 28日(木) クラブ |
| 15日(金) メール配信日
視力・聴力検査(3年) | |

※5月30日(土)に予定されていた運動会は2学期に延期することとなりました。それに伴い、5月23日(土)に予定されていたPTA奉仕作業も延期となります。ご了承ください。

おめでとう！入学式

4月7日(火)に、52名の新入学児童を迎え、入学式を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出席者を限定し、内容を縮小しての入学式となりましたが、子どもたちは笑顔で登校し、1年生になった喜びをかみしめていました。

入学式後は、再び休校となってしまいましたが、5月7日(木)からいよいよ本格的な学習を再開します。交通安全に気を付けて、元気に登校してほしいと思います。



「3密」を避けるため、児童・保護者とも教室には入らず、全て体育館で行いました。

安全情報配信メール確認のお願い

学校では、臨時休業や出校日の登下校時刻など、緊急の情報を保護者の皆様へ配信メールでお知らせしています。今後も、配信メールで非常災害時等、緊急連絡をしていくこととなります。そこで、保護者の皆様には、下記の事項の確認をお願いいたします。

1 配信メールへの登録がされているか

新1年生でまだ未登録の方や、2年生以上で昨年度からの更新をしていなかった方、メールアドレスを変更した方は、登録をお願いします。(学校で随時受付します。)

2 メールを見たあとに「開封通知」のクリックをしているか

メールをご覧になったら、本文の後にある「開封通知」のクリックをお願いします。メール配信から一定時間経過後、「開封通知」をクリックされていない場合、連絡が届いていないと判断して電話連絡をすることになります。「開封通知」のクリックをお忘れなくお願いいたします。