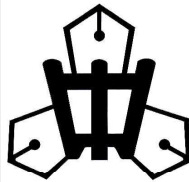


根山麓


 学愛磨
 向友錬
 〔校訓〕

 【キャッチフレーズ】
 こう学, しゅう中, くり
 一ヵアップの小宿中
 【向学に燃え意欲を持ち集中して物事に
 挑みクリーンアップに取り組む小宿中】

「つられ笑顔」は伝染し、集団のストレスが軽減される

～ 忙しい時にこそ ～

校長 川井 功作

あくびやくしゃみなどが伝染すると言われますが、実は笑顔も伝染するという研究報告があるようです。笑っている人の楽しげな様子を見ることで、人は反射的に笑顔になってしまいます傾向が高いそうです。そして、こうした「つられ笑顔」や「無理やりの笑顔」であったとしても、以下に紹介するような「笑顔の効果」が発生することが分かっています。笑顔も伝染していくので集団全体のストレスが軽減され、場の雰囲気がとても良いものになっていくことが、笑顔や笑いに関する様々な学術研究から分かってきたのです。

1 免疫力をアップさせる

ただ笑うだけでNK細胞（外から侵入してきた病原体を破壊することはもちろんのこと、体内で発生した癌細胞を破壊する働きを担っている免疫細胞）とB細胞（侵入してきた病原体の分析情報を元に、その病原体を効率よく破壊する特製ミサイル『抗体』を作り出す免疫細胞）が活性化されるそうです。

2 ストレスを解消し、プラス思考になる

脳内に「エンドルフィン」「ドーパミン」「セロトニン」といったホルモンが分泌され、ストレスが解消しプラス思考になることが分かっています。エンドルフィンとは、人に強烈な多幸感と鎮痛作用をもたらすホルモンです。ドーパミンとは、やる気やモチベーション維持に欠かせないホルモンで褒められたり他人に認められたりして嬉しい気分になるのは、このドーパミンによるものです。セロトニンとは、心を安定した状態にし、心地よさや穏やかさを生み出してくれるホルモンです。笑うだけで、幸せやる気・ストレス解消・プラス思考といった作用をもたらすホルモンが分泌されるそうです。これを、職場や教室で使わない手はないと思います。もちろん、笑いが高じ過ぎて、気の緩みや規律・雰囲気の乱れにならないようにコントロールすることは必要です。

3 心臓病の予防に効果大

米カンザス州立大学の「表情と健康に関する研究」によれば、大笑いの表情では、心拍数と血圧の上昇がほとんど無く、ストレスからの立ち直りが著しいことが分かっています。

4 糖尿病の治療に効果大

筑波大学名誉教授の村上和雄博士は、笑いとう糖尿病の関連を調べるために次のような実験を行いました。糖尿病（Ⅱ型）の患者に、一日目は食後に大学教授の講義を聴かせ、二日目は食後に漫才で大笑いさせた場合は講義を聴かせた場合に比べ、なんと4割程度も血糖値の上昇が抑えられるということが明らかになったのです。

5 好感度を上げ、成功を呼び寄せる

笑顔は魅力をアップさせ、好感を抱かせます。「笑顔の写真」と「無表情の写真」を被験者に見せ、写真の人物が魅力的か否かを判定してもらいました。すると、笑顔の写真の人物を圧倒的に魅力的だと判定したそうです。多くの人は、このことを日常の経験をとおして感じていると思います。

時間や仕事に追われ、気になることが増えてくると、ついつい笑いや笑顔を忘れてしまいがちです。笑いとう笑顔で一日をスタートさせたり、一日をしめくくったりしながら「わくわくして出勤（登校）、にこにこして退勤（下校）」の日が多くなるといいことづくめですね。「つられ笑顔」や「無理やりの笑顔」でも大丈夫。日々の生活の中に積極的に笑顔を取り入れて行きましょう「笑ってますか」？

小宿中生の学び

1年 宿泊学習

5月11日～12日の1泊2日、奄美少年自然の家で宿泊学習を実施しました。

天気にも恵まれ、充実した活動ができました。友達の新たな一面も発見し、友情を深める機会となりました。



2年 修学旅行

5月11日～13日の2泊3日、楽しい楽しい修学旅行を行いました。

長崎の原爆資料館で平和学習を行い、その後は、野球観戦やグリーンランドでたくさんの思い出をつくることができました。



3年 職場体験学習

5月12日、13日の2日間、職場体験学習を行いました。

奄美市内を中心に、様々な種類の職場に受け入れていただきました。たくさんの経験を積み重ね、将来、働くことに対して考える貴重な機会となりました。

御協力に感謝いたします。



PTA 総会ありがとうございました！！

5月7日にPTA 総会を行いました。多くの協議を行い、今年度は新たな徳山PTA 会長のもと、出発しました。教職員、保護者、一緒になって、より良い小宿中を作っていきます。



《6月行事予定》		《7月行事予定》	
5日(金)	交通安全教室	3日(金)	学年学級 PTA
9日(火)	大島地区総体(～11日)	8日(水)	防犯教室
15日(月)	教育相談(～18日)	10日(金)	高校見学会(3年)
19日(金)	生徒総会	17日(金)	終業式
23日(火)	期末テスト(～25日)	21日(月)	県総体

〔御連絡〕 5月13日より職員が1名増えました。青堀美子先生です。2年部副担任、社会科の担当をします。よろしくお願い致します。