



令和元年9月2日(月)  
練馬区立開進第四小学校  
校長 河崎 晃二

# 開四小だより 9月号

## 笑顔が一番

校長 河崎 晃二

長い夏休みが終わり、学校に子供たちの笑顔が戻ってきました。今年は梅雨明けが遅く、しばらくは涼しい夏休みでしたが、梅雨明け後は厳しい暑さが続き、熱中症のニュースが毎日のように報道されました。ご家庭ではいかがお過ごしになられたのでしょうか。幸い、開四小の子供たちに大きな病気や事故等なく、2学期が迎えられたことを本当に有り難く思います。保護者の皆様や地域の皆様のご指導や見守りに感謝申し上げます。

※

さて、今年の夏ゴルフの全英女子オープンで優勝した渋野日向子選手が話題となり、海外のメディアから「スマイリング・シンデレラ」と呼ばれました。渋野選手は、8歳からソフトボールとゴルフを始めましたが、渋野選手のお母さんは「子供の頃から喜怒哀楽が激しい子でしたが、笑顔がいいので『あなたは笑顔が一番よ。』とだけ言って育てました。『頑張っ』とは言わなかった。」とおっしゃっていました。

実は、この「笑顔（笑い）」には、素晴らしい力があります。人間にとって笑うということはとても大切なことで、自分の気持ちを高揚させたり、周囲の雰囲気や和ませたりすることができます。声に出さなくても、誰かと笑顔を交わすだけで優しい気持ちになります。海外でも「3回薬を飲むより1回笑う方がよい」「たくさん笑って、たくさん寝れば医者はいらない」などの諺もあるようです。

また、頬骨の下あたりには、脳をリラックスさせるつぼがあり、笑顔になるとストレスを軽減すると言われている「α波」が発生するそうです。心から笑っていないなくても口角を上げ目尻をにっこりさせれば効果があります。楽しい気分でなくてもなるべく笑顔をつくるようにするとリラックスできるようです。

さらに、ちょっと恐ろしそうな名前ですが、ナチュラルキラー細胞についても効果があります。このナチュラルキラー細胞は、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞を見付け次第攻撃してくれる大切な役割を果たしています。ある実験では、漫才や落語などを見て笑った直後に血液検査を行ったところ、約8割の人に「ナチュラルキラー細胞」の活性化が見られたという結果となりました。それも、わずか5分間笑うだけでも効果があることが分かったそうです。注射などで活性化しようとするよりも3日もかかるようなので、「笑い」の力はすごいということが分かります。

2学期は移動教室や学会など大きな行事がたくさんありますが、「笑顔が一番」を合い言葉に取り組んでまいります。今学期も開進第四小学校の教育に、ご協力をよろしくお願いいたします。