

5 / 16 校長講話

気持ちのよい日が続いています。

若葉や青葉の香りを含んだ穏やかな風のことを「薫風」といいます。

今大きく鼻から息をすると若葉や青葉の香りが少しするかもしれません。

さて、今日はクイズをします。

答えは、顔の表情を表す言葉です。

- 1 これをすると…健康になります。
- 2 これをすると…人を前向きな気持ちにさせます。
- 3 これをすると…周りの人もつられて同じ顔になります。
- 4 これをすると…マスクで口は見えませんが、目は三日月のように細くなります。

さてなんだ。

答えは、笑顔です。

笑顔にはすごい力があるのです。

たくさんある中で今日は3つだけお話しします。

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（悪い細菌やウイルスをやっつける働き）が活発になったりして、病気を予防する効果があるそうです。いつも笑顔でいることが健康や命を守ることにつながるなんですね。

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ます。

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。逆に、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そうです。

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。

夏雲小のあるクラスの目標に「みんなが笑顔」とありました。

私は、夏雲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。

笑顔の力で夏雲小の児童、教職員のみならず、家庭・地域の皆様が幸せな気分になれることを願っております。