

令和5年度

大海小 学校だより

夏休み号

令和5年7月24日

校長 香林 直晴

おおみ

暑さに負けず！

今年の夏も連日暑い日が続いています。今年度は、コロナ禍での3年間から以前の日常がもどつつあります。多くの行事が予定通りに行われました。

しかし、残念ながら今年度も大海伝統の相撲大会が、新型コロナウイルス感染拡大により、予定通り実施することができませんでした。準備にご協力いただいた保護者の皆様には感謝申し上げます。



【新なかよしラリーの様子】

肯定的な表現で脳を鍛えよう

以前読んだ本で私がいつも心がけるようにしていることがあります。

マイナス思考で、もっと積極的になりたいと思っている人はたくさんいるのではないかと思います。私もその一人です。そんな時どうしたらよいか。こういう人にはマイナス思考の回路ができてしまっています。この回路をプラス思考に切り替えていくのです。どうするかというと、前向きな言葉を繰り返し使うのです。そうすることで、プラス思考の回路が強化され、使われなくなったマイナス思考の回路が弱まります。そして、脳は次第にプラス思考へと変わっていくのです。

「腹が立つ」「いやだ」「嫌いだ」といったマイナス感情を抱くと、脳内には怒りの伝達物質「アドレナリン」や痛みを伝える「サブスタンス P」などがつくられます。これらが引き金となって、気分が悪くなったり、集中できなくなったりするのです。一方、「好き」「いいな」「楽しいな」などという**プラス感情**を抱くと、脳内で「ドーパミン」や「エンドルフィン」などがつくられます。この物質は「ヤッター」という快感を発生させるとともに、やる気を起こし、健康を促し、若さを保つ働きを持っています。やる気が出れば、努力を惜しまなくなり、勉強もスポーツも好成績が期待できるのです。思考がプラスになるかマイナスになるかは結果に大きな違いをもたらします。ですから、**前向きな言葉、「やれる」「できる」「がんばれる」「楽しい」「うれしい」**など、こうした言葉を毎日の生活の中でどんどん使ってみましょう。**この夏休みの期間に、習慣を変えるために「前向きな言葉を1日10回以上使う」を目標にするのも一つの方法です。**

プラス思考になると、自然とプラス感情が生まれてきます。このとき、脳内で「ドーパミン」が放出され、元気になり、やる気が出ます。お子さんにも前向きな言葉を使うよう教えてあげてください。プラス感情が芽生えてやる気が出れば、楽しみながら勉強でき、成績も上がるのです。

出典「だから何事もうまくいく。ラクラク実践法」

今学期も保護者や地域の方々のご協力を得て、授業や校外学習など、様々な活動に取り組むことができました。ありがとうございました。また二学期も温かいご支援ご協力をよろしくお願い致します。

夏休み期間中は、お子さんだけで日中過ごすことも多くなると思います。ぜひ『夏休みのきまり』をご確認ください。事故や病気に気をつけて規則正しく生活できますようによろしくお祈りします。

夏季休業中に何かご不明な点がありましたら下記までご連絡下さい。
(※8月11日から18日までは学校閉庁日です。職員不在となります。)



大海小学校

TEL 076-281-0270

かほく市教育委員会

TEL 076-283-7136