

# 羅 針 盤

第 19 号

令和5年10月11日（水）



## ◆ 一人ひとりの行動が学校を創る

先週に開催された運動会では、生徒の皆さんの一喜一憂する姿に、そして、最後まで懸命に応援し、仲間惜しみない拍手を送る姿に、たくさんの感動をもらいました。運動会当日の3年生の学校のリーダーとしての立派な姿を目の当たりにして、1・2年生の皆さんはその伝統を引き継ぐというバトンをしっかりと受け取ったことと思います。バトンをつないでいくことが「伝統」となり、そして、次なる世代の「大きなエネルギー」となって続いていくものです。3年生は良き先輩として、1・2年生はより良い学校づくりの担い手として、大きく飛躍してくれることを期待しています。さて、新たなる生徒会本部役員も選出され、各学級でも、学級役員や教科係などの役割分担が決定されたことと思います。より良い学校を創りだしていくためには、生徒の皆さん一人ひとりの行動によるところが大きいことは言うまでもないはずです。年度初めより何度も繰り返しお話している、「【あ】挨拶をする」「【ひ】人の話を聴く」「【る】ルール（学校のきまり）を守る」といったことは、誰もができて当たり前のことであると思います。その中でも、「ルール（学校のきまり）を守る」こと

については、日頃の身だしなみを整えること（服装をきちんとすること）や、時間を守ること（時間を大切にすること）も含まれているはずです。生徒の皆さん一人ひとりの日頃の行動こそが、城陽中学校を創りあげていくのです。自分自身に与えられた役割を、最後まで責任を持って全うしていくことが、より良い学校づくりに貢献するということです。改めなければならないことは、直ぐに改め、善悪の判断をしっかりと持ちながら、今のままで良いのかということを常に自らに問いかけることを忘れることなく、充実した学校生活を過ごしてほしいと思っています。



## ◆ 笑顔が元気をくれる

「笑う門には福来たる」という諺（ことわざ）を、生徒の皆さんも聞いたことがあるでしょう。笑顔ひとつで心も、そして、体も元気になるという研究成果が発表されているそうです。「笑うこと」は副交感神経に働きかけて、血圧を下げて、心拍や呼吸を落ち着かせて、心身ともにリラックスさせる効果があるそうです。また、エンドルフィンという脳内の物質が増え、酸素の消化が増して、全身運動をしたのと同じストレス発散の効果もあるそうです。日頃からニコニコと笑顔が絶えない人は病気に対する抵抗力も強く、いろいろなストレスにも強いそうです。アルファ波という脳内から発せられる脳波（リラックスしているときや集中力が高まっているときに出てくる脳波）が、笑顔とともにたくさんつくりだされて、ストレスを軽減する効果があるといわれています。体調がすぐれないときや、やる気が起こらない日は誰にでもあることですが、そんなときこそ笑顔を心掛けて行動することが何よりも大事なことのようです。生徒の皆さん一人ひとりの「笑顔」が、周りの仲間を勇気づけ、たくさんの元気を与え続けているということです。