



# つなぐ・つながる

令和2年7月27日 (文責 特別支援教育担当 水谷)

## 新しい生活様式をともに過ごしていく仲間とつなぐ・つながる

5月末からスタートした本年度の学校生活。各ファミリー・学年・学級が、新しい生活様式の中で仲間との絆を深めています。例年であれば、その活動の中にE級生の姿も見られたのですが、今年度は一緒に昼食をとったり、直接顔をあわせて活動したりする交流ができない状況です。しかし、各学年の交流委員のメンバーがアイデアを出し、これまでとは違う形での交流も行われました。

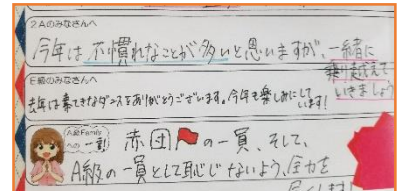


2年生では、七夕飾りを作る交流を行いました。例年はE級教室で行っていますが、今回はプレイルームを使ってスペースをとり、少人数の生徒との交流を行いました。短い時間ではあったものの、E級生も自分から話しかけたり、作った飾りを一緒に竹に飾ったりと活動を楽しんでいました。

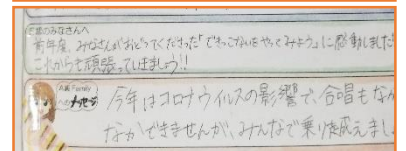


1年生では、E級の七夕飾りの中に、交流委員の生徒と一緒に清掃をしている生徒たちの短冊が顔写真入りで飾られました。仲間から届いたメッセージを見て、E級生も親しみを感じ、これから一緒に活動できることを楽しみにしていました。

3年生では、学級の生徒全員を紹介したパンフレットが届きました。一人一人の生徒からのメッセージに、附属中で3年間を共にしてきた仲間への絆の深さを感じました。E級の3年生からもお返しとして、E級生の1日の様子を撮影したビデオメッセージを作成しています。画面越しにはなりますが、E級生が日々頑張っている様子や笑顔で学校生活を楽しんでいる様子が伝わればと思います。



10月に予定されている体育大会や橘祭では、互いの活躍をたたえ合う、いつもの笑顔あふれる光景が戻ってくることを願っています。



## 日々の笑顔とつなぐ・つながる ～「しあわせホルモン」セロトニンで心を元気に～

今年は、コロナウイルスの感染予防のために、長い間休校になったり、予定されていた行事が延期や中止になったりと、気持ちが沈みがちになってしまう状態が続いています。今後も、しばらくはこのような状態が続くと考えると、さらに不安な気持ちになってしまうのではないのでしょうか。こんなふうにストレスや不安が重なると、笑顔も消えてしまいがちです。そんなときに心を元気にしてくれるのが、脳から分泌されるセロトニンです。セロトニンは「しあわせホルモン」とも呼ばれ、ネガティブな気分を解消し、前向きな気持ちにさせてくれます。自律神経にも影響を与え、心も体も元気にし、快適な眠りにも導いてくれます。そのセロトニンを脳の中で作るためには、次の4つのことが必要です。

- ① 朝、太陽の光を浴びる。(屋内・屋外どちらにいてもOK。)
- ② リズムカルな運動で体を動かす。(5分以上、疲れのない程度。)
- ③ 家族や友達と楽しく会話する。(SNSの会話では効果なし。)
- ④ 大豆製品、乳製品、イモ類、肉、卵、ナッツ、バナナなどを食べる。



つまり、休みの日でも、朝学校に行く時と同じ時間に起き、外で体を動かす。そして、家族と一緒に楽しくおしゃべりしながら、健康的な食事をする。それだけで心も体も元気になれるのです。



今週から始まる夏休み期間中も、セロトニンをたくさん作り出し、心と体の健康を保っていきましょう。