



求名っ子

さつま町立求名小学校
令和5年度第10号
令和6年2月13日発行

校区に響くあいさつ・心を拓く読書活動・伝統をつなぐ鷹踊り

ハグの効果

校長 河内 恵里子

ハグすることによって、脳内にストレスを軽減させる幸せホルモン「オキシトシン」が分泌され、心身ともにリラックスした状態になるそうです。また、やる気や幸福感を感じさせる「ドーパミン」が分泌されるともいわれています。物心がつかない乳児でも、ハグをされることで優しい気持ちになることを学習するといえます。そして、1日30秒のハグで1日の1/3のストレスを解消する効果が期待できるそうです。特に好きな人から抱きしめられたり、抱きしめたりするハグは溢れるようなオキシトシンが分泌し効果絶大との研究が発表されています。



【ハグの効果】

- (1) 幸せな気持ちになれる
ドーパミンの効果で多幸感や、快感、高揚感が得られます。
- (2) リラックスできる
相手の温もりや心臓の音を感じることで、リラックス効果も期待できます。オキシトシンというホルモンには、血圧の上昇を抑えて呼吸を深くさせる働きがあるのです。体がほぐれ、ホッとするような感覚を味わうことのできるのもハグによる効果です。
- (3) ストレス解消
オキシトシンには抗ストレス作用もあるといわれています。さらに、オキシトシンは、ポジティブになれるホルモン、セロトニンを活性化する働きも担っています。つまり、ハグをするとストレスが軽減されるだけでなく、ポジティブな気持ちになったりやる気が出たりする効果も期待できるのです。
- (4) 心の距離が近くなる
ハグをするとふたりの体が密着し、体温や鼓動、愛情がダイレクトに伝わってきます。ハグを通じて「愛されている」と感じることで、もっと愛情や信頼感が深まります。

「しゅくだい」という絵本をご存じですか。

めえこせんせいから『だっこ』の宿題ができました。
もぐくんは、嬉しそうに急いでおうちに帰ります。さっそく宿題の話を伝えようとするのですが、お母さんは忙しそう。生まれたばかりの赤ちゃんのお世話をしているので、かまってもらえません。お買い物と一緒にいこうと言ってもお留守番をお願いされ、「しゅくだい……」と伝えようとすると「宿題はやくやるのよ!」と言われ。なかなか言い出せないでいます。
夜になって、お父さんから「宿題終わったのかい」と聞かれて、「だっこ」が宿題だと伝え、やっと「だっこ」してもらいます。お母さんだけでなく、お父さんやおばあちゃんにも「だっこ」してもらったもぐくんは、ぐっすりねむり、翌日宿題をしてきたか聞かれると、みんなに負けないくらい元気な声で「はい」と言いました。というお話です。

きょうは、大切な我が子や大切な人を「だっこ」または「ハグ」してみませんか。子どもさんだけでなく御自身も温かい幸せな気持ちになることまちがいない。ハグのよさを実感してみましょう。
暖かな春の訪れとともに皆さんの心もぽかぽかになりますように。



三月の行事予定																																													
29	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日																		
金	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	曜																		
求名小学校施設錠セレモニー		※荷物引越し		修了式 離任式		※荷物引越し(親父の会)		第七七回卒業式				卒業式会場設営		祝春分の日		さつまの日(青少年育成の日)		求名小学校閉校記念式典・記念碑除幕式・惜別の会		※式典会場設営		振替休日(閉校式の)		※中津川小閉校記念式典		※永野小閉校記念式典		学期末五時間授業		特別支援学級閉級式		いじめアンケート実施		学期末五時間授業		学期末五時間授業		安全点検の日		六年生を送る会		お別れ遠足		主な行事	



1/9～12 あいさつこだま運動

たくさんの御協力ありがとうございました。
求名小学校として最後となる「あいさつこだま運動」を実施することができました。新年のあいさつをする児童もいて、すばらしいスタートになりました。4月からはバスで通学する児童もいますので、交通安全のためにも、また見守りをよろしくお願いいたします



1/15「年賀状」

今年は「辰」のイラストでコンクールが行われました。実在しない動物なので想像力が刺激され、バラエティ豊かな竜が出そろいました。



1/16 10歳を祝う会

半成人式と言われている10歳を祝う会を行いました。感謝の手紙を披露するなど、子どもから親へのメッセージだけでなく、保護者からの手紙もあり、感動的でした。

1/16 カルタ大会

児童集会で、大きくしたさつまカルタを使って、カルタ大会を行いました。大きくしたカルタは探すのが大変で、走って探して回ったので、いい運動になったようです。6年生が1年生をサポートする姿もあり、すてきな集会でした。



1/19 グローブ

大谷翔平選手からのグローブが求名小にも届きました。内側には、翔平選手のサインもプリントされていました。みんなで大切に使用していきたいと思っています。



1/21 空き瓶回収

夏は時間変更して行いましたが、今回も朝に雨がパラパラと降り心配でしたが、時間までに止んで、無事に行うことができました。保護者の皆様、地域の皆様の御協力のおかげです。ありがとうございました。収益は大切に活用して参ります。



1/24 雪遊び

久しぶりに雪が降り、昨年ほどではなかったですが、求名小にも積まりました。せっかくなので時間割を入れ替えて、融けないうちに、みんなで雪で遊びました。校庭には大きな雪だるまがいくつも作られました。



1/25 たんぽぽ倶楽部

MBCラジオの「たんぽぽ倶楽部」から、閉校前に「みんなみんなにありがとう」のコーナーに出ませんかとお誘いいただき、参加することにしました。2月7日から20日までの土日を除く昼12:20ごろから放送されています。放送後1週間はラジコで聞くことができます。子どもたちの感謝のメッセージと、それに応える保護者等のインタビューで構成されています。ぜひお聴きいただければ、と思います。



1/30 体験入学

3校交流学习の3回目に合わせて、来年度薩摩小学校に入学する子どもたちの体験入学を行いました。3校交流ということで、永野、中津川の1・2年生も来ていたので、求名の子どもたちによる学校案内からスタートしました。その後、カルタや読み聞かせなどを行って、薩摩小学校と一緒に学習する仲間として、交流を深めました。先輩となる1・2年生も新1年生の入学を迎える心の準備ができました。

