

# 平野中だより

令和8年2月2日

<学校教育目標> ともに学び 挑み 夢を語る生徒

【合言葉】 ~かがやきサイクルで Let's try!~



蓮田市立平野中学校 TEL 048-766-9003

ホームページ <http://hirano.jhs.o.oo7.jp>

Eメール [j-hirano.hasuda@nifty.com](mailto:j-hirano.hasuda@nifty.com)

心のホット相談室 TEL&FAX 766-9393



平野中ブログ▶

不定期更新中!

## 笑う門には福来る

校長

2月3日は「節分」ですね。節分は、季節の変わり目に発生すると考えられていた邪気、つまり「鬼」を追い払い、新しい年の無病息災を願う日本の伝統行事です。病気や災害は鬼の仕業だと考えられていたので、鬼を退治する効果があるとされる豆を投げる風習が広まりました。本校でも、節分の日に先生方が鬼に扮して生徒たちが豆まきをしています。今年も、「鬼は外！福は内！」というおなじみの掛け声とともに、邪気を払い、たくさんの福を呼び込んでほしいと願っています。

「福」といえば、昔から「笑う門には福来る」ということわざがありますね。これは「いつも笑顔の絶えない家には自然と幸福が訪れる」という意味です。

私たちは日常生活の中で、たくさんの喜びや楽しさ、時には悲しみや困難に直面します。そんな中で、笑顔は私たち自身の心を明るくするだけでなく、周囲の人々にも良い影響を与える力をもっています。笑顔は伝染すると言われるように、一人の笑顔が周りの人を明るくし、ポジティブな雰囲気を作り出します。例えば、誰かが楽しそうに笑っているのを見ると、自分もつい笑顔になってしまうことがありますよね。これは、笑顔が持つ共感作用によるものです。笑顔は、コミュニケーションを円滑にし、人間関係を良好に保つ上でも非常に重要な役割を担っています。

近年の研究では、笑顔が私たちの心身に具体的な良い影響をもたらすことが科学的に証明されています。笑いはストレスを軽減し、気分を高揚させる効果があります。笑うことで脳内には「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやエンドルフィンが分泌され、不安感や緊張感を和らげる働きをします。また、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌が有意に低下することも分かっており、リラックスしている時に出る脳波である「 $\alpha$ 波」の出現も確認されています。

驚くべきことに、笑いは身体の免疫力を高める効果も期待できるそうです。お笑い番組を観て大笑いした人ほど、がん細胞やウイルスを攻撃するナチュラルキラー細胞の活性化が見られ、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。免疫システム全体のバランスを整える効果もあるため、自己免疫疾患の改善にもつながる可能性があります。

さらに、心から楽しいと感じているときだけでなく、口角を上げて「作り笑顔」をするだけでも同様の効果が得られることが分かれています。脳は筋肉の動きに騙される性質があるため、笑顔の表情を作ることで脳が「楽しい」と錯覚し、幸福ホルモンの分泌が促されるそうです。まずは形からでも、ぜひ生活に笑顔を取り入れてみましょう。それが福を呼び込み、本当に、心から幸せだと感じられる瞬間が増えるかもしれませんね。



## 2月の予定

日	曜	行 事	給食	日	曜	行 事	給食
1	日			17	火	学校朝会 学習相談 諸活動停止 第2回学校運営協議会	◎
2	月		◎	18	水	志願先変更 交通安全指導 ふれあいデー	◎
3	火	学校集金日（最終）	◎	19	木	志願先変更 1・2年期末テスト① 午後カット	◎
4	水	専門委員会（最終）	◎	20	金	1・2年期末テスト②	◎
5	木	生徒会打合せ	◎	21	土		
6	金		◎	22	日		
7	土			23	月	天皇誕生日	
8	日			24	火		◎
9	月		◎	25	水		◎
10	火	生徒会朝会（放送委員会） 学校保健委員会13:30～	◎	26	木	県公立学力検査 1・2年実力テスト	○
11	水	建国記念の日		27	金	県公立実技・面接	◎
12	木	3年期末テスト① 2年蓮田市キャリアアップ事業	◎	28	土		
13	金	3年期末テスト②	◎			※26日（木）は3年生給食なし。	
14	土					※16日（月）～20日（金）を「定時退勤ウィーク」とし、教職員は16:40に退勤します。埼玉県教育委員会による、働きやすい職場環境作りに向けた取組の一環です。	
15	日	諸活動停止					
16	月	学習相談 諸活動停止 定時退勤ウィーク（～2/20）	↑	◎			

## 「輝く生徒たち」

### 1月の生徒の様子を紹介します

#### 1年生 1月の授業の様子

▶「防ごう虫歯・歯周病」と題して、養護教諭による歯科指導がありました。▶音楽の時間は、箏の学習です。3年間かけて様々な和楽器について学び、音楽の奥深さを知ることでしょう。



#### 1月22日（木）部活動体験

2年生が中心となり、来年度入学の児童に、部活の体験会を行いました。丁寧に声を掛けながら指導している姿が印象的でした。



#### 1月27日（火）体育朝会

1月の生徒会朝会は、体育委員主催の「学年対抗全員リレー」でした。寒さを吹き飛ばす勢いで、颯爽と駆ける姿が、かっこよかったです。



#### 1月14日（水）～16日（金）

##### 1年生スキー教室 in 新潟県岩原スキー場



思いっきり滑り倒した3日間だったようです。部屋で仲間と過ごした時間も、かけがえのないものになりましたね。

#### 1月14日（水）～16日（金）

##### 2年生3daysチャレンジ（職場体験活動）



地域の9つの事業所様にお世話になりました。この3日間は、未来に生きる子ども達にとって貴重な経験となりました。ありがとうございました。

#### 平野中学校トイレ改修等工事の様子～その3～

工事も後半戦に突入です。現在、西側トイレが工事中で、卒業式前後の完成を目指します。並行して、職員玄関のバリアフリー化工事が完了し、玄関の外側と内側にそれぞれスロープが新設されました。多目的トイレへのアプローチもスムーズになります。

