

たのしく「創造」なかよく「協力」たくましく「健康」



恵み野小

恵庭市立恵み野小学校
学校だより N o. 10

令和 7 年 12 月 24 日

TEL 36-7505
Fax 36-7964

幸せホルモン

校長 吉田かおり

先日は、“大”餅つき大会に多くの方にお集まりいただき盛大な会となりましたことをここにご報告いたします。こちらのお餅つきは、「めぐみの小コミュニティー・スクール」が主催となり毎年、実施されているものです。恵み野小の子供たちのためにと地域の皆様にお力添えをいただいております。また、恵み野小校区の地域から賛助金や、準備から片付けまでお手伝いまでいただき感謝の気持ちでいっぱいです。



お餅づくりの途中に子供たちから

「昨日、私たちが帰ってから準備をしてくれたんですか？ 大変だったろうな」

「お米が高いのに、200 円でおなかいっぱいおもちが食べられるなんて嬉しいです！」との感想が寄せられました。子供たちなりに経験から多くのことを感じ取ってくれていることに嬉しくなりました。

お餅つきの時間は、多くのみなさんの「笑顔」で溢れていきました。幸せで会場が満たされていることを感じました。そこで今回は、「幸せ」について少しお話をさせてください。

調べてみると、私達が幸せを感じるとき、脳内では幸せホルモンと呼ばれる物質が分泌されるそうです。代表的なものは次の 4 つということがわかりました。

「ドーパミン」
ワクワクして小さな目標を達成し、チャレンジすることを繰り返すことで分泌

朝日を浴びたり、深呼吸をしたりすることで「セロトニン」が分泌される

* 4 つの「幸せホルモン」 *

- ・愛情と思いやりの「オキシトシン」
- ・安心とリラックスの「セロトニン」
- ・やる気の「ドーパミン」
- ・高揚の「エンドルフィン」

「オキシトシン」
誰かとのつながりによって分泌

「エンドルフィン」
笑ったり、感動したりすることで分泌

皆さんもお気づきかもしれません、特別な人や大きな成功がなくとも、日常の中で自分自身の行動によって「幸せホルモン」の分泌を促すことができます。

朝の光を浴びる。好きな音楽を聴く。誰かに「ありがとう」と伝える。小さいことと思えることが、脳と心に穏やかな変化をもたらしてくれるということです。皆さん、今日できることから、みんなで「幸せ」を育ていきましょう！

今年も後わづかです。

新しい年が皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈りしております。

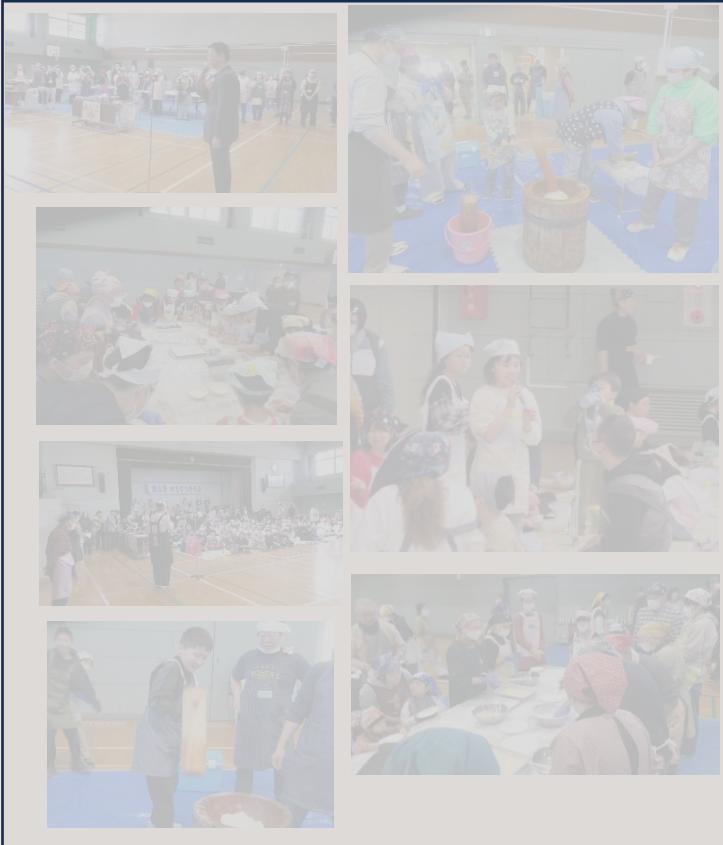


「恵み野大もちつき大会」

恵庭市教育長の岩渕様をはじめとするご来賓の皆様、本校児童・保護者の皆様、コミュニティ・スクールのスタッフの方々、そして町内会をはじめとする地域の皆様、総勢250名のご参加をいただき、もちつき大会を盛大に開催することができました。

当日は、子どもからご高齢の方まで、幅広い世代の皆様が一堂に会し、あたたかな交流の輪が広がりました。つきたてのおもちは、その場で味わうことができ、皆さんのが笑顔があふれるひとときとなりました。

ご参加・ご協力いただいたすべての皆様に、心より感謝申し上げます。



1月行事予定

日	曜	給食	学 校 行 事 ・ 関 連 行 事 ・ そ の 他
1	木		元日 学校閉庁日
2	金		学校閉庁日
3	土		学校閉庁日
4	日		
5	月		学校閉庁日
6	火		
7	水		
8	木		市内交通安全の日
9	金		
10	土		
11	日		
12	月		成人の日
13	火		
14	水		転入生受付(10:00)
15	木	○	全校朝会(放送) 職員会議 冬休み作品展(～24日) 冬休み図書返却(～17日) ALT
16	金	○	選管①(昼) ALT 定時退勤日
17	土		1月から毎週金曜日を職員の「定時退勤日」とします。16:30から留守番電話に切り替わりますのでご了承ください。
18	日		
19	月	○	児童委員会⑥ 選管②
20	火	○	
21	水	○	かめ吉(1・5年) 外部講師 SC
22	木	○	
23	金	○	スキー学習(5・6年盤尻) 外部講師 定時退勤日
24	土		市内交通安全の日
25	日		
26	月	○	児童委員会⑦ 選管③
27	火	○	ALT 諸費納入日
28	水	○	スキー学習(3・4年盤尻) かめ吉(3・6年)
29	木	○	朝の読み聞かせ
30	金	○	スキー学習(5・6年盤尻) 外部講師 定時退勤日
31	土		

※SCスクールカウンセラー来校日

ALT・・・外国語指導助手来校日

◎行事予定は変更となる場合があります。その際は安心メール等でお知らせします。

◇スクールカウンセラー・先生の教育相談をご活用ください。先生の勤務時間は、基本9時から16時です。相談の予約をしたい方は、学校までご連絡ください。また、市民会館でも下記の日程で教育相談を行っております。

【1月本校相談日】

1月21日(水) 9:00~12:00

【市民会館教育相談】

1月28日(水) 窓口 教育委員会支援課 33-3131

スキー学習

冬休み明けから、いよいよスキー学習が始まります。ボランティアとしてご協力いただける保護者の皆様には、心より感謝申し上げます。

冬休み中にスキー用具などを事前に搬入することができます。搬入可能な日時は1月13日・14日とすでにお知らせした通りです。

搬入場所は「いこい広場の玄関(学童用玄関)」です。玄関が施錠されている場合は、職員玄関からお入りください。

学童玄関のインターホンは押さないようお願いします。

なお、スキー用具のほかにも、作品・上靴・図書などの搬入も可能です。ご都合のよい時間に、安全に気をつけてお越しください。