

朝陽第三小学校だより

令和8年2月27日発行 TEL 0235-22-0318

「脳」の元気の源は、エンドルフィン！

みなさん、おはようございます。

みなさんは、緊張したり驚いたりしたとき、どんなふうになりますか？逆に、楽しいことがあるときはどうでしょうか？

ここで質問です。なぜ、ドキドキしたりワクワクしたりするのでしょうか？それはすべて「脳の働き」によるものです。今日は、その脳のはたらきについてお話しします。

こんな絵を見たことはありませんか？

実は、みなさんの脳は大きく三つの層に分かれています。下のほうから「へびの脳」「ねこの脳」、そして「ひとの脳」です。

まず、「へびの脳」は、呼吸や食事、トイレ、睡眠といった、生きるために必要なことを命令しています。

次に、「ねこの脳」は、喜んだり怒ったり悲しんだりするという、感情に関わる命令を出します。

そして最後に、「ひとの脳」が、考える・覚える・話す・勉強するといった、より高度な働きを司っています。

ここで、これから二つ質問をします。よく考えてみてください。

【第1問】

「人間の脳は、嫌なことやつらいことがあると傷つきます。では、三つの層のうち、傷つくのはどの脳でしょうか？」

～～三択で挙手～～

答えは「へびの脳」です。生きるために必要な命令を出す大切な脳が傷ついてしまうのです。

人間はストレス——例えば、嫌なことをされたり言われたり、叩かれたり蹴られたり、仲間外れにされたり、自分のものを壊されたり、あるいは自分が困ることをSNSにアップされたりする、つまり「いじめ」のようなストレスを受けると、「ノルアドレナリン」という物質が出ます。この物質が脳を傷つけてしまうのです。

脳が傷ついてしまう——これは大変なことです。どうしたらよいのでしょうか？

【第2問】

「では、ストレスで傷ついた脳は、そのままなのでしょうか？」二択です。「はい」だと思ふ人、「いいえ」だと思ふ人。答えは「いいえ」です。

傷ついた脳でも、やさしい言葉をかけられたり、親切にされたり、ほめられたりすると、「エンドルフィン」という物質が出て、脳が元気を取り戻します。脳が元気でいられるためには、このエンドルフィンが出るのが大切なのです。ところが、朝陽三小のみなさんの中に、いじめなどによって嫌な思いをし、脳が傷ついている人がいることがわかりました。とても残念で、悲しいことです。

では、どうしたらよいのでしょうか？ぜひ考えてください。

朝陽三小は、やさしさがいっぱい学校です。校長先生はそう信じていますし、それが自慢です。きっと、みなさんがよく考えれば、「エンドルフィン」がたくさん出る学校にできると思っています。よろしく願います。

最後にまとめです。コナンの絵を見てください。

「親切なことば」や「やさしいことば」をかけた時、友だちにやさしくしたりすることは、脳を元気にすることにつながります。朝陽三小には「三陽しぐさ」があります。これはまさに、脳を元気にするすてきな取り組みです。

(文責 校長)

令和8年度の

4月

※3月29日(木)～4月7日(火)年度末年度始休業

○4月8日(水)新任式、第1学期始業式

○4月10日(金)入学式

○4月16日(木)PTA評議員会

○4月24日(金)授業参観、PTA総会、学級懇談会

○4月28日(火)一斉下校・通学路点検

※今現在の予定です

三陽の子いきいきアンケート回答



3月 主な予定

今年度も残りわずかとなりました。子ども達は学習や生活のまとめを頑張っているところです。保護者の皆様や地域の皆様のご理解とご協力のもと、教育活動を進めることができましたこと、心より感謝申し上げます。

さて、今回の学校だよりは、11月の「三陽の子いきいきアンケート」にいただいたご意見・ご要望に回答させていただきたいと思っております。アンケートの記述欄には、三小の教育活動についてたくさんのご賛同の声やご要望をいただきました。それらの内容については全職員が目を通し、来年度の教育活動にいかすことができるよう対策などを考えております。

令和8年度の教育課程での、本年度との変更点につきましては、2月20日付けの文書でお知らせしました通りです。

また、アンケートの記述についての学校の基本的な考え方は、こちらのURLコードからご覧ください

<https://drive.google.com/file/d/1RLJidOz3Vci8Vkn7oKXsky69r9fZ8aA/view?usp=sharing>

★おことわり★

趣旨を変えない程度に短くさせていただいたり、同じような意見をまとめさせていただいたり、個人や集団が特定される言葉や除かせていただいたりしたのもございます。ご了承ください。

また、全ての記述にここで回答することはできませんので、詳しくお知りになりたいことがあれば学校までご連絡いただけますようお願いいたします。

三陽っ子活き絆スナップ



「今までありがとう！中学校でも頑張って！」笑顔があふれ心温まるひとときになった6年生を送る会。5年生の頑張りも光りました。



日	曜日	主な学校行事など	給食	下校時間	下校学年
1	日				
2	月	ベルマークの日	○	14:20 15:10	12年 3456年
3	火	㊦ 高学年音楽集会①	○	14:00	全学年
4	水	保護者会 教育相談日	○	14:00	全学年
5	木		○	14:20 15:10	1年 23456年
6	金	原簿提出(み) 職員会議⑩	○	15:10	全学年
7	土				
8	日				
9	月	原簿提出(低)	○	14:20 15:10	12年 3456年
10	火	原簿提出(中) 高学年音楽集会②	○	15:10	全学年
11	水	原簿提出(高) 町子ども会	○	15:10	全学年
12	木	卒業式練習②	○	14:20 15:10	1年 23456年
13	金	㊦	○	15:10	全学年
14	土				
15	日				
16	月		○	14:20 15:10	12年 3456年
17	火	修了式 卒業式練習③	×	10:40 14:10	1234年 5年
18	水	卒業証書授与式	×	11:50	56年
19	木	学年末休業			
20	金	春分の日			
21	土				
22	日				
23	月	㊦			
24	火	新5年生保護者会			
25	水	新3年生保護者会 新1年生保護者会			
26	木				
27	金	【教職員の異動のお知らせについて】			
28	土	離任式は行わず、YouTube 動画			
29	日	配信も行いません。			
30	月	転出者の一覧を添付した一斉メー			
31	火	ルを配信してお知らせします。			