

10月6日 全校朝会の話「当たり前のことを当たり前に」

今日は、はじめに、千束小学校が感謝状をいただいたこととお話します。

感謝状は、日本堤消防署長から「救急行政に深い関心と理解を示されその推進に積極的に協力した」ということでいただきました。普通、消防署から感謝状をいただくのは、人の命を救ったり、人助けをしたりしたときです。千束小学校では、最近特にそういう話を聞いたことがないので、消防署長さんにお会いした

ときに、どうして千束小学校が感謝状をいただけるのか聞いてみました。すると、「避難訓練や救急救命講習など、当たり前のことを当たり前に思っていて続けてやっていただいていること、これが素晴らしいことなのです。」というお話をしてくれました。当たり前のことをしっかりやり続けることが、事故や怪我などを防ぐために大切なのだということなのです。これからも、当たり前のことを当たり前に、しっかりと続けていきましょう。

もう一つお話をします。先週、学芸会に向けて、声の出し方についてお話をしました。今日は、学芸会の練習だけでなく、日常生活の中で大きな声を出すとこんな良いことがあるというお話です。

「大きな声を出すとよいこと その①」は、集中力、判断力が高まるということです。大きな声で話すと、脳の前頭前野という集中力や判断力を司る部分が刺激され、頭の中がスッキリして、勉強や遊びに集中できるようになるそうです

「大きな声を出すとよいこと その②」は、血の巡りがよくなり、体が温かくなって元気になる、ということです。先週もお話しましたが、お腹をふくらませて声を出すと、腹式呼吸という呼吸の仕方になります。それが、血の巡りがよくなることにつながり、リラックスする効果もあるということです。

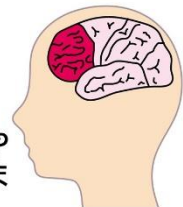
毎朝、玄関でのあいさつで、みなさんの声を聞いていますが、もっともっと声を出してもいいのではと思っています。声を出すと良いことがいっぱいです。学芸会に向けて、学芸会の練習だけでなく、あいさつや教室での発表でもしっかりと声を出せるといいですね。



学芸会に向けて
大きな声を出すと よいことがあります その①

しゆうちゆうりよく はんだんりよく たか
集中力、判断力が高まります。

あたま ちか べんきよう
頭の中がスッキリして、勉強や
遊びに集中できるようになります。



学芸会に向けて
大きな声を出すと よいことがあります その②

ち けつ
血のめぐりがよくなり、
体が温かくなって元気
になります。

リラックスする効果が
あります

