

9月12日 全校朝会

初めに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます！

各学年で、スポーツ大会に向けた練習が始まりました。今年のスポーツ大会は、全学年が10月1日の土曜日に行うので、たくさんの方に見ていただけそうですね。校長先生も楽しみにしています。

練習の様子を見ていてひと月になることがあります。それは、マスクを付けたまま練習をしている人がたくさんいることです。今日も日差しが強いですが、これからもまだまだ暑い日があります。マスクを付けたまま運動すると、顔が熱くなって、体温が上がってしまい、熱中症になる危険があります。また、運動するには、空気をたくさん吸う必要がありますが、マスクをしたままだと、呼吸がしにくくなり、空気をたくさん吸うことができません。そうすると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりして体の調子を悪くしてしまいます。かけっこでも、本当はもっと速く走れるのに、自分の力を出すことができないということになってしまいます。ですから、体育のときは、マスクを外すようにしましょう。



でも、マスクを外していると、感染症が心配ですという人もいますよね。そういう人たちのために、今日は、感染症に負けない体にするための「顔」について話をします。このような顔をしていると、体の抵抗力が高まり、感染症にかかりにくいと言われてい「○顔」という顔があります。さて、この○には、何が入るでしょうか。3択クイズにしましたので考えてみてください。①ま、②え、③へん、さあどれが正解でしょうか。①ま、真顔だと思ふ人手を挙げてください。②え、笑顔がだと思ふ人手を挙げてください。③へん、変顔だと思ふ人手を挙げてください。正解は、②番のえ、「笑顔」が正解です。なぜ、笑顔だとよいのでしょうか。人の体には、ウイルスや細菌などから自分を守ってくれるナチュラルキラー細胞というものが存在します。この細胞が、笑うことによって元気になって、ウイルスや細菌から体を守ってくれるということなんですね。

また、笑顔にはこのほかに、脳を活性化して、記憶力をよくしてくれたり、ストレス発散効果があったりするそうです。ただ笑顔になるだけで、こんなにいいことがあるなんて、思わず笑顔になってしまいますね。

今日は、スポーツ大会が近づいてきましたので、体育のときはマスクを外しましょう、ということと、感染症に負けないために、笑顔が大切ですよという話をしました。お話を終わります。

