



## むらさき朝会 場に応じたあいさつ

本日9日(木)は、むらさき朝会でした。今月の生活目標は「場に応じたあいさつをしよう」です。今月は、先ず生活委員会が作成した「あいさつ」に関する動画を視聴しました。友達や先生へのあいさつの仕方を見ながら、どういふあいさつの仕方がよいのか、ポイントをまとめてくれました。私の方からは、生活場面の中での様々なあいさつがあることを紹介しました。さらにあいさつが大切な理由について話をしました。それは、①心のポイントがたまる ②コミュニケーションのきっかけになる ③場の雰囲気がよくなる の3つです。①の心のポイントがたまるというのは、あいさつをしても相手が返してくれない場合があります。そのときあいさつをした方は、モヤモヤして嫌な気分になります。しかし、あいさつを続けることで、相手の心の中は、「あの人、毎日話しかけてくれる。なんだか話しやすそう。」という気持ちになるのです。あいさつをすることで、相手によりよい印象をもたれ、あいさつする人へのポイントはプラスされていくのです。あいさつをしても損をすることって全くないのです。



また、朝から交通指導に立っていて、そのときに気持ちのよいあいさつをしてくれる「あいさつ名人」を紹介しました。今回紹介したあいさつ名人は、4年生の小野さんと6年生の星子さんです。3年間、気持ちのよいあいさつを続けてくれています。そして、実際にあいさつしてもらいました。実は、あいさつの仕方のポイントは、児童玄関に

あかるく	元気な声で
いちばんに	相手より先に
ざわやかに	最高の笑顔で
つねに	いつも、どこでも、だれにでも

掲示してあります。これを子供たちにも紹介し、実践につなげて欲しいことを伝えました。あいさつの飛び交う学校になって、たくさん帯西グリーンが活躍してほしいと思います。

## 呼吸の日

今日は、「呼吸の日です。」と朝のニュースで言っていました。今日は5月9日で、「こ(5)きゅう(9)」(呼吸)と読む語呂合わせからきているようです。これから、新緑の美しい季節なることも一つの要因らしいです。「風のそよぎに深呼吸すると自然への感謝と生きる喜びを感じる頃であることから。」ということらしいです。ときには深呼吸したり落ち着いて呼吸したりしながら、連休で疲れた心と体を癒してみるのもいいかもしれません。

深呼吸は、身体に酸素を十分に取り入れることができる上に、自律神経に働きかけて心身をリラックスさせる効果があり、心拍数と血圧の安定、緊張の緩和、ストレス解消などの効果が期待できるそうです。他にも、深呼吸により肺の下にある横隔膜は大きく広がり、広がった横隔膜が内臓に刺激を与えることで、血行促進、冷え性改善、便秘改善などの効果も期待できるとされています。

