

# 五小だより

令和7年(2025)  
5月29日



『五小三方よし 自分よし みんなよし 未来よし』～笑顔で共育ち～

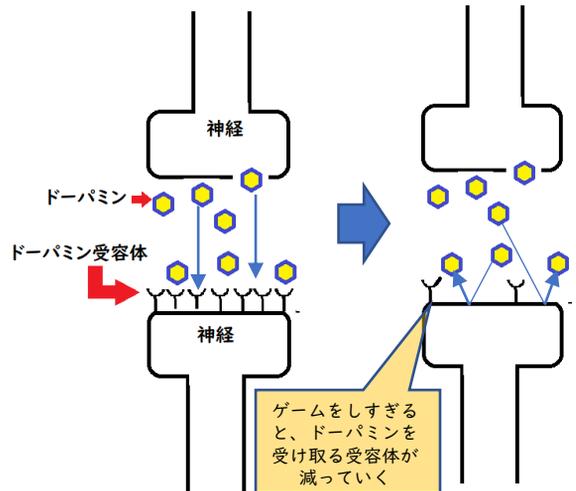
クリックすると  
ホームページに移動できるよ  
★新規情報を随時、更新中

## ゲームしない日を作りませんか?(6月23日はメディアチャレンジデー)

ゲームをすると、ドーパミンという神経伝達物質が大量に放出されるそうです。このドーパミンとは、やる気を起こす物質で、幸せホルモンとも呼ばれています。運動や、学習、記憶、集中といったことにも関わる非常に重要な物質です。何かを達成するとドーパミンが増え、神経間で伝達されることで快感を覚えるため、人間は、またがんばろうという気持ちになるそうです。ゲームをしたときの達成感もこのドーパミンが大量に放出されます。それを受け止めているのがドーパミン受容体です。ドーパミンがいくら放出されても、この受容体がなければ幸福感は得られません。

ここで問題なのが、ゲームではドーパミンが大量に放出されるということです。ドーパミンが大量に放出され続けると、右の図のようにドーパミン受容体が減っていきます。そうすると、いくらドーパミンが放出されてとしても幸福感を味わうことができなくなってしまうということです。ドーパミン受容体があれば、学習や運動、遊びなど、ささやかな達成で達成感が味わえるところが、受容体がないばかりに達成感が味わえなくなり、すべてのやる気が失われていきます。

ドーパミンを増やすには・・・



### ○目標を立てる

毎朝カレンダーに目標を立てると、それを達成しようと脳がドーパミンを出します。

### ○笑う

ドーパミンは笑うことでも増えるそうです。誰かと話して笑う、バラエティ番組を見て笑うなど何でもよいようです。

### ○適度な運動

運動はドーパミンだけでなく、ドーパミン受容体も増やすようです。

### ○新しいことに挑戦する

新しいことは脳に適度な緊張や刺激が起こりドーパミンを増やすようです。

## 心があたたかくなりました

先日、卒業生とおっしゃる方がお二人学校に来られました。そのお二人は昭和37年度に五個荘東小学校を卒業された方でした。お話を伺うと、昨年まで毎年同窓会をされていたとのことでした。最初は東小の卒業生だけで年に数回同窓会をしておられたのですが、中学校が同じということで、そのうち五個荘北小、南小も合わさって同窓会をされるようになったそうです。年に数回、時には県外へも出かけて懐かしい仲間と過ごす時は大変楽しい思い出になっているとのことでした。60年以上経った今でも、集まることができるなんてすてきな仲間ですねと話していると、年を追うごとに参加できる方も減ってきたので終わりにしようと思っているとのことでした。

そして、会員の皆さんからお金を集めていた残金が残っているので、皆さんに返ししようと思ったが、せっかくだから、一番楽しい思い出が残っている小学校に寄付しようということになったそうです。会員の皆さんすべての同意も得られているとのことでした。少ない金額で申し訳ないとおっしゃったのですが、私としては「何十年経った今でもそうやって小学校のために寄付しようと思ってくださるその心が本当にうれしくありがたいことです」とお伝えしました。

昭和37年度同窓生「ちょこちょこ会」様から 13,627円のご寄付をいただきました。ありがとうございます。

## 基礎的な「学力」を育てるために…

先月号では「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて記載しました。ご家庭でもしっかりと生活習慣を支えていただくことで、学校での学び（授業）での集中力が続き、結果的にスムーズな学力の定着につながる可能性が高くなると考えます。

ご家庭で効果的に掲示をしてもらえる資料（無料）も多く公開されていますので紹介します。机から見るとところに掲示いただく、プリントアウトして家庭学習でつかっていただくなど…

とても分かりやすいものですから、ぜひご利用ください。

（文責：主幹教諭）

右のイラストをクリック！  
本市採択の教科書会社が、無料で  
公開している資料ページに移動します。



1・2年生ふりかえりポスター



3・4年生ふりかえりポスター



5・6年生ふりかえりポスター

## ご準備いただき、ありがとうございました

過日の保護者向け文書にて、水筒のお茶がなくなった場合に使うペットボトル飲料（お茶または水）のお知らせをしたところです。お子さんに持たせていただいたペットボトルの飲料は教室の児童ロッカーに保管しています。まだのご家庭は、本格的に暑くなる前にお子さんに持たせていただくよう、お願いします。

### 【持たせていただく際の注意点】

- 500ml程度の水またはお茶
- ペットボトルには記名
- 空のペットボトルは持ち帰り処分
- 開封した場合はその日のうちに飲み切る
- 使用したら新しいものを各家庭で補充

## 【6月の行事予定】

日	曜	行 事
2	月	全校朝会（放送） 歯科検診（3年）
3	火	内科検診（1年） 尿検査（二次）
4	水	集団下校 尿検査（二次） 音楽会リハーサル参観（保護者参観可能）
5	木	校内音楽会
6	金	クラブ⑥
10	月	プール開き
11	水	歯科検診（1年） 校外学習①②③（3年生：フレンドマート）
18	水	給食終了後下校 13:20 五個荘中学校校区研修のため
19	木	P T A親子活動③④（1年生）
20	金	クラブ⑥
27	金	P T A親子活動③④（2年生） クラブ⑥