



6/6 (日) から、いよいよ修学旅行です！

あっという間に4・5月が過ぎました。この間、中間テストや1年生の自然教室があり、いよいよ6日(日)からは、3年生の修学旅行です。

三重県では6月20日(日)まで「まん延防止等重点措置」の期間が延長されました。引き続き、可能な限りの感染防止策を徹底して、教育活動を実施してまいりますので、ご家庭におかれましても、以下の点について、ご協力と再確認をよろしくお願いいたします。

感染症対策と健康管理の徹底

- (1) お子様に発熱等の風邪症状がある場合には、自宅で休養してください。
- (2) 同居の家族の方に発熱等の風邪症状が見られる場合も、登校を控えてください。
- (3) 寄り道をせずに下校してください。

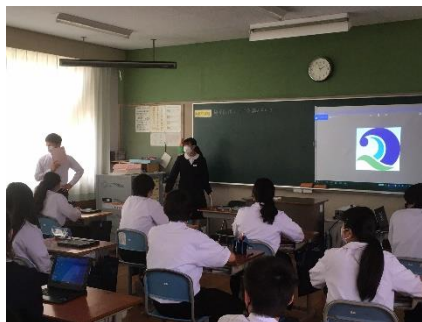
※3年生の皆さんは、6/4(金)・5(土)は、特に自重してください。

～修学旅行～

3年生室長さんによる熊野古道プレゼン！

先週、28日(金)に、3年生の各クラスの室長さんが、熊野古道の魅力をわかりやすくプレゼンしてくれました。

松本峠では、大きくて有名なお地蔵さまが出迎えてくれることや、七里御浜の絶景ポイントなど、さすが室長さん、見事なプレゼンでした。(拍手!!)



した ひょうじょう マスク下の表情って…

さて突然ですが、普段、皆さんはマスク下でどんな表情をしていることが多いですか？
無表情になっていること、多いかもしれません。ボーっと口開きっぱなしの感じになっている
かもしれません。

昨日、NHKの「ためしてガッテン」という番組で、長引くマスク生活で口の周りの筋肉
が運動不足になっているということを取り上げていました。つまり、口の周りの筋肉がゆるみ、
顔のたるみにつながっているということです。

そこで、おすすめなのが、「ニパニパ」体操だそうです。ちょっとやってみませんか。

1. 口を「ニ」と開いて口の端をななめに持ち上げ、そのまま5秒間キープします。
2. 5秒経過したら、いれた力を「パ」と抜きます。

「ニパニパ体操」の目安は1日に10回1セット。およそ2週間で顔のたるみの改善が
期待できるそうです。

そんな「ニパニパ体操」を自然にできるのが「笑顔」になることです。自分であえて笑顔
をつくるんです。マスクの下で「ニ」っと。だから、楽しいことがなくてもニコニコしま
しょう。口を閉じたまま口角を少し上げるだけで、表情がぱっと明るくなります。

笑顔は、人も幸せも引きよせる魔法です。たかが表情、されど表情！

はなし ちょっといい話…1. 2倍返した！

ニコニコした明るい表情で「おはよう！」「こんにちは！」と声をかけてもらえるとうれい
ですね。すがすがしい気持ちが伝わってきます。明るく挨拶されると元気がもらえます。ぐっ
とテンションがあがって気持ちのいい1日を始めることができるでしょう。

ところで、笑顔で挨拶されたとき、心がけたいマナーって知っていますか？

笑顔の挨拶には、笑顔で返すのがマナーです。挨拶を返すとはいえ、無表情や仏頂面はよくな
いですね。きちんと挨拶はできていても笑顔がなければ減点です。「元気がないなあ。体調が悪い
のかなあ。」と不安や心配をかけてしまうでしょう。表情が乏しいと冷たい印象を与えてしま
います。

では、笑顔の挨拶には、どのくらいの笑顔で返せばいいのでしょうか…？

目安は「相手の1.2倍」です。相手の2倍や3倍の笑顔はやりすぎ。不自然な笑顔になっ
て、気持ち悪がられるのがオチです。1倍の笑顔も普通です。悪くはありませんが、ちょうどいい
目安が、1.2倍です。1.2倍なら自然の範囲です。ほんの少し相手より明るい笑顔で心がけるだけ
なんです。相手は「明るい挨拶が返ってきた」とわかってうれしくなりますよね。

明るい表情をすることは、相手に幸せをプレゼントするのと同じなんです。明るい表情を通し
て、うれしい気持ちが伝わります。パッと場の雰囲気明るくなるんですよ。