

## 「手当て」

20230920 高原

今日から3日間、6年生は群馬県の赤城方面に移動教室に行っています。移動教室というのは、学校から離れてみんなで同じところに泊まっているいろいろなこと体験し学ぶことです。皆さんも6年生になったら行きますので、楽しみにしてくださいね。校長先生も一緒に行っていますので、今日は、私が朝会の話をしてします。

さて、みなさんは9月9日が何の日だったか知っていますか。救急の日です。みんながけがをしないように気をつけてほしいことを、保健室の稲垣先生が保健室近くに掲示してくれていました。(掲示物を見せる) けがや病気をしないで過ごせているのでしょうか。

私は小学校1年生のとき2回入院をしました。お腹がとっても痛くなり、気持ち悪くなってしまいそれがなかなか治りませんでした。ずっとおなかが痛いとき、その痛みをとってくれたものがあります。それは何だと思いますか。1番 薬、 2番 お家の人の手、正解は2番 お家の人の手でした。お家の人の温かい手がおなかをなでてくれるといつの間にか痛みがなくなりました。

「手当て」という言葉があります。「手当て」とは本来、文字通り手を当てる、触れることで心身の苦痛を和らげると古くから人々が行って来ました。実は、手を当てると、脳内ホルモンの「オキシトシン」が全身に送られるそうです。オキシトシンには、不安や心配を和らげてくれる働きがあり、リラックスさせる効果があるそうです。(「手当て」「オキシトシン」の文字を見せる。)

皆さんの手も同じです。みなさんの手には自分や相手の痛みを和らげる力があります。ぜひ、その力を使ってください。先週から体育発表会の練習が始まりました。体育発表会に向け、みなさんの一人一人の手が、時には痛みを和らげたり、時には仲間と協力したり、仲間と喜び合えたりするものとなることを期待しています。

今日は、「手当て」について話しました。これで朝会話を終わります。