

尾久六小だより

荒川区立尾久第六小学校
校長 門田 陽子
平成26年 7月号
平成26年7月1日発行

「幸せになろうとする子供」に育てる

校長 門田 陽子

尾久六フェスタでは、たくさんの保護者・地域の皆様に参加していただき、ありがとうございました。クラスごとに、子供たちがゲームを考え、お客さんに喜んでもらえるように工夫しました。当日はお店の人もお客さんもたくさんの笑顔があふれた集会になりました。

先日、脳科学で世界的に有名な 東北大学 川島隆太 教授の講演を聞く機会に恵まれました。とてもためになる話だったので、紹介します。

親ならば、ずっと「この子には幸せになってほしい」と願うもの。しかし「幸せになってほしい」のではなく「幸せになろうとする子ども」に育てることが大切です。

【寝る子は育つ】

・睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが10時ぐらいから活発に分泌されます。体をたくましく成長させるには、その前に就寝させることが大切です。親子の間で寝る時刻のルールを決めましょう。

・大脳の中の海馬（かいば）は何かを覚えたり勉強したりする時に大切な働きをする場所です。夢をみている「レム睡眠」の時間は、日中、覚えた内容を記憶の脳（海馬）が復習し、記憶に固定させる時間です。睡眠時間が短くなるとレム睡眠の回数が減り、復習できず記憶に残りません。6時間以下だと記憶の定着が悪いし、9時間以上で長すぎてもリズムができあがりません。睡眠時間7～9時間の生活を継続することでより海馬が活発に働き、学習内容が定着します。適切に睡眠時間をとると、学習の正答率だけでなく、運動能力にも大きな影響を及ぼすことが統計で明らかになっています。

【幸せの朝ごはん】

・朝、ぼーとすることはありませんか。脳の神経細胞のエネルギー源はブドウ糖です。活動する前に炭水化物を補う必要があるため、朝からごはんやパンでブドウ糖を補給することが大事です。

・おかずをバランスよく食べると、さらに脳が活性化されます。おかずの種類がたくさんあると脳の神経細胞（シナプス）が増え、学習効果が上がります。忙しくておかずを作る時間がない人は、作り置きして朝にチンしてもOK

【体験は発見の宝箱】

・子供の頃の体験が豊富な人ほど、大人になってからの「意欲・関心」「規範意識」「自尊感情」も高い人が多い傾向にあることが分かっています。

・子供が楽しくテレビを見ていると、脳が活発に動いているように見えますが、思考の脳（前頭前野）はほとんど働いていません。逆に前頭前野の血流は減ってしまっています。テレビを見る時間が長いと脳の発達、特に言語の発達が遅いと統計にでています。

・コンピューターゲームは、脳の働きを下げ、休ませる働きしかなく、子供の能力を伸ばすことはできません。1時間未満の子供には影響は低いですが、時間が長いと脳が働かなくなってしまう。

【親子のふれあいが成長の出発点】

・親子が目と目を合わせて会話すると、子供の感情や情動にかかわる心の脳を強く刺激します。親が、食事中 スマホや携帯電話に夢中になっていると、子供の脳は全く働きません。

・子どもが作業した瞬間に「できたね。」と一言いうと、心の脳ばかりでなく、思考の脳（前頭前野）が強く刺激されます。発想力、創造力は、前頭前野を鍛えることが必要です。たくさん話をしたり、外遊びをしたり、読み聞かせをしたりするのがよいでしょう。

水泳指導が始まりました！

体育主任 坂本 秀一郎

先月16日のプール開きでは、安心安全にプール学習を行えるよう、運動委員の子どもたちが見本となり、尾久六小プールの決まりについて話しました。

比較的気温が上がらず、中止になる日もありましたが、どの学年も今年度初めてのプールを経験しました。低学年は水に慣れ親しむために、まねっこ遊びや浮く・もぐる遊び、中学年は、ふし浮きやけのび・バタ足の練習を、そして高学年はクロールや平泳ぎで25mにチャレンジしています。

7月を迎え気温が上がると、プール学習をもっともっと楽しめるようになります。秋のプール納めの時に、子どもたち一人一人が「去年よりも頑張ったぞ！」と達成感が持てるよう、そして事故なく安全に終わられるよう、指導を進めていきます。

生活指導部より

夏休みの合言葉は、 「お・ぐ・ろ・く・しょ・う」 生活指導主任：池神 里絵

7月21日（月）から、夏休みが始まります。1カ月と少しの長い休みがやってきます。今年度は学校の名前にちなんで、夏休みの過ごし方を伝えたいと思います。安全で楽しい夏休みを過ごさせてください。ご協力よろしくお願いします。

お…お金は持たずに楽しく過ごそう。
ぐ…具合が悪くならないよう、規則正しい生活を心がけよう。
ろ…どろろや、遊んではいけない所では、遊ばないようにしよう。
く…9月1日に元気よく会いましょう！
し（よ）…宿題は、自分で計画してから取り組もう。
う…うれしい、楽しい、待ち遠しいイベントを楽しもう！

7・8月 学校行事

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 1日(火) | 食育(1年)・学校評議員会
2年町たんけん(3・校時) |
| 2日(水) | 読み聞かせ
※全学年13:15完全下校 |
| 3日(木) | 都学力向上調査(5年)
交流給食(6-2と1-1) |
| 4日(金) | 読み聞かせ・伝統技術展(4年)
保護者会(低)14:45～ |
| 6日(日) | 社明コンサート(八幡中) |
| 7日(月) | 2年町たんけん(1・2校時) |
| 8日(火) | ボランティア給食(3年)
保護者会(高)14:45～ |
| 9日(水) | ※全学年13:15完全下校 |
| 10日(木) | 安全指導
交流給食(3-2と2-1) |
| 15日(火) | ビュッフェ給食(3-1)
日生劇場観劇(6年) |
| 16日(水) | 避難訓練
※全学年14:25完全下校 |
| 17日(木) | ※全学年14:25完全下校あら |
| 18日(金) | 終業式・給食終・大掃除
※全学年13:15完全下校 |
| 21日(月) | 海の日・夏季休業日始 |
| 22日(火) | 前期夏季水泳始(8/1まで)
個人面談始(8/1まで) |
| 25日(金) | 下田事前健診(5年) |
| 27日(日) | 下田臨海学園始(5年) |
| 29日(火) | 下田臨海学園終(5年) |
| 30日(水) | 前期サマースクール始(8/1まで) |
| 8月 | |
| 1日(金) | 前期夏季水泳指導終
前期サマースクール終・個人面談終 |
| 15日(金) | 清里事前健診(4年) |
| 18日(月) | 清里高原学園(4年)始 |
| 20日(水) | 清里高原学園(4年)終 |
| 21日(木) | 後期夏季水泳指導始(8/27まで)
区ワールドスクール始 |
| 25日(月) | 後期サマースクール始(8/27まで)
区ワールドスクール終 |
| 27日(水) | 後期夏季水泳指導終
後期サマースクール終 |
| 31日(日) | 夏季休業日終 |