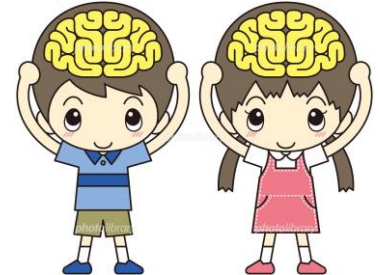




### 天才脳にする秘密（生活習慣・読書習慣の確立を）

溢れる好奇心、萎えない意欲、高い集中力等を発揮することができるためには、生活習慣との関係がとても大きいと言われています。脳科学者の黒川伊保子さんは、人工知能の研究とご自分の子育ての経験から、好奇心や意欲、集中力や発想力は、脳の発達との関係が深く、脳の発達に欠かせない習慣は「早寝、早起き、朝ごはん、読書」であるとその著書の中で述べています。以下に一部を紹介します



#### 『しあわせ脳に育てよう』（講談社）

＜早寝＞目の網膜が闇を感じるとメラトニンと呼ばれる脳内物質が分泌され、この分泌量のピークが午後10時から午前2時で、この時間の熟睡が重要なのだそうです。メラトニンは上質の眠りを作り出すとともに成長ホルモンの分泌を促し、脳の中の海馬を活性化します。海馬は、日常体験や学びの記憶を知識構造に変換する知識工場のような働きをしており、寝ている間に脳は成長し賢くなっていくのだそうです。

＜早起き＞朝は、セロトニンという脳内物質が分泌する時間帯、網膜が明るい自然光を感じたときに分泌されます。セロトニンは「しみじみと満ち足りた気持ち」に関与している脳内物質で、セロトニンがよく分泌されている脳は、満足感や充実感を感じやすいのだそうです。そして、そのしみじみとした満ち足りた気持ちになりやすい脳は、やる気を失わない脳でもあるのだそうです。



＜朝ごはん＞睡眠中に知識工場をフル回転させた脳への燃料補給が必要です。成長期の子どもたちは、眠っている間に成長と知識工場の両方で燃料を使い切るので、糖とアミノ酸の補給を行わないと午前中の脳はほとんど働かない状態になってしまうそうです。脳の燃料としては、質のいい糖質に転じる炭水化物と身体を燃焼モードにしてくれるアミノ酸（タンパク質）の組み合わせが必須とのこと。『朝ごはんの効果』については、5月18日付の「ほけんだより」でも、お伝えしています。

＜読書＞読書は海馬に知識の素を提供し豊かな発想力に結びついています。3歳から7歳までは、自分と同じ年頃の登場人物やペットなど自己投影できる題材を、8歳から12歳までは、ファンタジーや科学本、海外文学、歴史文学など日常とは違う世界観を味わうことが効果的とのこと。



子どもたちの健全な成長のために、ご家庭でも、よりよい生活習慣・読書習慣の確立をお願いいたします。

裏面あります

## 交通安全教室（1・3年生）

5月6日(金)、1・3年生を対象に交通安全教室を行いました。横須賀市の地域安全課の交通安全指導員さんをお招きし、1年生は安全な道路の渡り方や信号機について、3年生は安全な自転車の乗り方について学びました。子供達が普段何気なく乗っている自転車の乗り方、歩いている道に潜んでいる危険などについて改めて考える良い機会となりました。

学校でも継続的に指導しますが、ご家庭でも子供だけで出かける際は、事故を未然に防ぐため十分注意するよう声掛けをお願いいたします。また、地域で自転車の乗り方など危険と思われる行為を見かけましたら「危ないよ」と呼びかけていただければ幸いです。学校・家庭・地域が協力し、を交通事故から守っていきましょう。よろしくお願いたします。



【1年生 道路の横断の仕方】

## 6月 主な予定

- 2日(木) 心臓健診(1年)
- 3日(金) 眼科検診(1年・4年・あすなろ)
- 7日(火) 非難訓練(放射能)
- 14日(火) クラブ活動 尿検査(未提出者)
- 15日(水) 歯科検診(2年・6年) 4時間授業(全学年)
- 17日(金)～18日(土) キャンプ(5年)
- 20日(月) キャンプ代休(5年)
- 21日(火)～29日(水) 個人面談
- 22日(水) 内科検診(2年・4年1組・4年2組)
- 24日(金) 歯科検診(1年・5年) 芸術鑑賞会(1年・2年)
- 28日(火) 歯科検診(3年 4年 あすなろ) 芸術鑑賞教室(5年)
- 29日(水) 内科検診(4年3組・6年)
- 30日(木) TV朝会

