

健康で優しい子に

校長 小川 義一

早寝・早起き・朝ごはん



「早寝・早起き・朝ごはん」が大事といわれています。

前日の夜7時に晩ごはんを食べたとして、朝7時に起きるころには、12時間もの間栄養が補給されていないこととなります。そこで普通は朝食

を食べて栄養を補給するのですが、朝食抜きだと、実に給食まで17時間以上栄養補給がされないことになってしまいます。脳が働くには『ブドウ糖』という栄養が必要ですが、これは体の中のためにためておくことができないので、朝ごはんを食べないと脳の中が『低血糖状態』になり、授業中ボーっとした状態で過ごしてしまうこととなります。また、血糖値が下がると、それを補おうとして《アドレナリン》という物質が分泌されます。アドレナリンは《攻撃ホルモン》とも言われるように攻撃性を高めますので、朝食を食べないでお腹がすくと、いらいらしやすくなると言われています。

『甘いお菓子を食べたり、甘いジュースを飲んだりすれば、血糖値を下げずにすむ。』と言われる方、確かに甘いものは急激に血糖値を上げる働きがあります。しかし、急激に上がった血糖値は下がるのも早く、かえって《低血糖状態》をひどくしてしまうことがあります。それに、甘い清涼飲料水の約10%は糖分なので、それを1リットル飲んだ時には、角砂糖30個分ほどの糖分を摂取してしまうこととなります。ご飯を食べずに角砂糖だけ食べているのは、健康にいいわけありません。朝少し早起きして、ご飯やパンなどの穀類を中心にした朝食で、十分なエネルギーを補給してから1日の活動を始めることが、脳や体の健康には一番だということです。あわせて、夜寝る前に何か食べるということは、メタボ体質の原因になるという研究結果も報告されているようです。ご注意ください。

セロトニン

最近注目の脳内物質に《セロトニン》というものがあります。《セロトニン》は、『癒し』・『幸せ』・『愛』・『満足』をつかさどる物質と言われ、

① 大脳を目覚めさせ、集中力を高めて気分をすっきりとさせる。

② 感覚を脳に伝える神経に作用して、痛みや感覚を和らげる。

③ 不足すると、キレやすくなる。

④ 夜になると、《メラトニン（睡眠物質）》に変化し、眠りやすくする。

⑤ 気持ちを落ち着かせ、優しい気持ちにさせる。というような効果があると言われています。

また、この《セロトニン》は、太陽の光を浴びたり軽い運動をしたりすることによっても分泌が促進されるようです。したがって、学校から帰ってから、ずっと部屋の中でテレビを見たりゲームをしたりするばかりでは、『気持ちも落ち着かず、夜もよく寝られない。』ということになりかねません。

また、最近の研究では、子どものころに十分な愛情をもらえずに成長すると、セロトニンの分泌機能が発達しにくいと言われています。特に赤ちゃんは、親と一緒に過ごし、愛情をたっぷりと注いでもらうことによって、《セロトニン》の分泌機能を発達させていきます。優しい子に育てようと思ったら、まず親が子どもにたっぷりの愛情を注いであげることが必要なのだと思います。

小さい子どもが寝るときに、子守唄を歌ってあげたり、本を読んであげたりすると寝付きがいいというのも、きっと子どもが親の愛情をたっぷりと感じているからなのではないかと思えます。

ですから、それがすべてと言うわけではないでしょうが、健康で優しい子どもに育てるためには、

① 規則正しい生活と適切な食事《特に朝ごはん》

② 親からのたっぷりの愛情

の2つがとても大切なようです。《親としての基本》と言っているかもしれません。

ちなみに、《セロトニン》を増やすのに効果的な食物としては、牛乳・納豆・豆腐・味噌などの大豆食品やバナナ・パイナップルなどの果物がいいようです。特にバナナは《セロトニン》を作る栄養素をたくさん含んでいるようなので、バナナを朝食やおやつや夜食に食べるというのではないかと言われるています。〔ヨーグルトにバナナを切ったのを入れると、美味しいですね。〕

今回は何だか小難しい話になってしまって申し訳ありませんでした。今回の『学校だより』が、お子さんの生活リズムや食生活を考えていただくきっかけになれば、嬉しい限りです。

心豊かな子 栗田の子

☆11日 芸術鑑賞会☆

11月11日、体育館で芸術鑑賞会が行われました。ひとみ座による「大どろぼうホツェンプロッツ」という人形劇を鑑賞しましたが、子どもたちは巧みに動く人形に見入っていました。本格的な人形劇は日頃見る機会はそれほどないと思います。これからの総合的な学習の時間などに生かせることが多かったようです。



☆11月の生活目標☆

「言葉づかいに気をつけよう」

今年度から生活目標を毎月たてています。11月の目標は「言葉づかいに気をつけよう」でした。月初めの全校朝会で確認をしています。

16日の全校朝会で1年生の代表の子どもたちが生活目標を劇にして発表してくれました。

1年生が説明してくれた言葉

悲しい(がっかり)言葉

「うるさい」「きもい」「うざい」「きらい」「ばか」「へんなあだな」

うれしい(キラキラ)言葉

「ありがとう」「すごいよ」「いいよ」「大丈夫」「どういたしまして」「頑張ってるね」

子どもたちの様子を見てみると、少しずつ言葉づかいがよくなってきているように感じます。



☆就学時健康診断☆

19日午後、校医の先生方に来ていただき体育館で就学時健康診断が行われました。来年度、本校に就学する予定の子どもたちが元気に検診を受けました。



☆避難訓練(不審者侵入)☆

17日、1年1組に不審者が侵入したということを想定した避難訓練を行いました。

本校では1年1組、2組、1年プレールーム、計測室、保健室、体育館に非常ベルが設置されています。

予定した時刻に非常ベルがなり、訓練をスタートしました。不審者が侵入したときの合い言葉による放送が入り、全員体育館に避難しました。

初めて経験した1年生は「怖かった」と。

実際にはあつてほしくないことですが、安心・安全の学校めざしてこのような訓練もしています。

☆17日 中学校説明会へ☆

17日午後、6年生は野比中学校で開催された中学校説明会に参加し、授業とクラブを参観させていただきました。

参観した6年生は、「数学の授業を見たけど、なんかかわかった。あれならば中学へ行っても大丈夫かもしれない」「吹奏楽がとても上手だった」等と話してくれました。



☆21日 あわだっ子広場☆

21日、PTA主催のあわだっ子広場が開催されました。今回は、横須賀市消防団音楽隊によるステキな演奏が行われました。終了後には一人一役の保護者の皆さんが作ったカレーライスを食べる子どもたち。

参加していた6年生は「演奏がすごかった」「知っている曲が何曲もあった」「カレーライスがとてもおいしかった」と。音楽の秋にふさわしい一日となりました。



☆24日・25日 コミコミスクール☆

24日と25日は、コミコミスクール。保護者の皆さん、祖父母の皆さん、地域の方々をはじめ沢山の皆さんに参観していただきました。ありがとうございました。

その中で、教育委員会保健課より歯科衛生士さんに来ていただき、集団歯科指導をしている様子も見ていただきました。インフルエンザの関係もあり、1年生では、これまでとは異なりエプロンシアターが展開されました。子どもたちは目を細め、耳をダンボにして話を聞いていました。



また、25日には5年生、6年生を対象にケータイ教室が行われました。携帯電話のルールやマナー、使い方などを学習しました。



☆学校評議員会☆

24日夜、学校評議員会を開催しました。今回は、校長・教頭の他に教育課程担当、児童指導担当も出席しました。

評議員さんからは、次のような話をいただきました。

- ・ 評議員の集まりだけでなく、町内会長さんとも懇談の機会を持つといいです。
- ・ 不審者に対する避難訓練を実施していると聞きましたが、誰か地域の人に不審者役となってもらって実施するのもいいかもしれませんね。
- ・ 縦割り活動を展開していると聞きました。とてもいいことだと思います。地域でも縦割りのような活動ができるといいと思いました。
- ・ 運動会でも普段の授業でも感じましたが、子どもたちへの指導がとても丁寧で工夫されていてとてもいいですね。先生が落ち着いて指導していただいているので、子どもたちもどんどん変わってきていますね。
- ・ 私たちの時代では、地域で異年齢集団で活動をしていました。その中でいろいろな基礎的スキルを学んだものです。縦割り活動、とてもいいですね。勤労的な活動だけでなく、いろいろな活動に展開できるいいと思います。その中で上級生に対する『あこがれ』が出てくるといいですね。
- ・ いじめについて、小さなうちに大人が対処していくといいですね。地域を巻き込んでもらうといいです。
- ・ 『言葉づかいに気をつけよう』という11月の生活目標がいいですね。言葉一つで人を傷つけてしまう場合があります。相手のことを思い、言葉づかいに気をつけていくと、いじめも解決できる方向になっていくでしょうね。
- ・ 子どもたちから修学旅行の感想をいただきました。一番の楽しみが、夜、旅館で過ごした事だったので驚きました。
- ・ 栗田小はとてもいい学校ですね。職員の皆さんの雰囲気がとてもいいです。

と、とても参考になる話をさせていただきました。

☆栗田図書まつり☆

9日から30日まで、栗田図書まつりがおこなわれました。

9日のテレビ朝会では図書委員会の子どもたちが呼びかけをし、一人ひとりが目標を持ち、読書活動に取り組みました。

また全校朝会では読書感想文を出した子に作品を読んでもらいました。



校内研究を通して

『校内研究』という言葉は、保護者の皆さん方にとっては耳慣れない言葉かもしれません。学校では毎年、年度当初に昨年度の児童の実態について反省し、『今年は授業でこんな児童を育てていこう。』という研究テーマを決めています。

ちなみに本年度の研究テーマは、「**伝えあう力を育む授業づくり**」です。このテーマ(目標)に従って、それぞれの学年がいろいろな指導方法を考え、授業を通して子どもを成長させようと努力しているのです。

7月頃までは児童の現状を考え授業の基礎となることを研究してきました。今は、全学年で国語科を中心にして、年度当初の研修テーマに沿った指導に取り組んでいます。

その中で、11月からは、職員がお互いの授業を参観し合っ、その授業の改善点や指導の工夫などについて話し合う『**授業研究**』が各学級で行われています。授業を公開し、授業を参観した職員で、子どもたちの下校後に『**校内研究会**』を行います。校内研究会で議論が活発になると、勤務時間を過ぎても、話し合いが続くことが少なくありません。また、時には校内の全教員で一つの授業を参観し、教育委員会の担当者にも助言をもらって、学校としての指導の在り方を議論することもあります。

このような機会を数多く持つことによって、一人ひとりの教員が更に指導力を高め、児童理解が進むことをめざしています。子どもの様子や社会情勢は、日々刻々と変化しています。そのような変化に適切に対応できるよう、我々教職員も努力を怠ってはならないと思っています。



☆紺野先生☆

15日より1年生の森先生が産休に入りました。1年1組の後任の担任として紺野茂代先生にみていただき、ありがとうございます。

ふれあい相談員 角井先生 来校日

1日 3日 8日 10日 15日 17日 22日 24日

12月 予定

- 2日(水) 5年生日産自動車見学
- 3日(木) 委員会活動
- 7日(月) 全校朝会
- 8日(火)～14日(月) 個人面談
- 9日(水) 諸費振り替え
1回のみです
- 10日(木) PTA 運営委員会
- 14日(月) 全校朝会
- 16日(水) 代表委員会
- 17日(木) クラブ活動
PTA 郊外パトロール
- 24日(木) 全校朝会
給食終了
大掃除
- 25日より冬期休業
- 1月8日 授業開始・給食開始

いよいよ師走



いよいよ師走...今年も残すところわずかとなり、何かと気ぜわしい時期を迎えました。

学校でも学期末を迎え、子ども達は学習のまとめに真剣に取り組んでいます。振り返ると運動会、陸上記録会をはじめ、遠足、修学旅行表会等、数々の行事をとおして多くのことを学び、子ども達にとっても実り多い秋だったように思われます。また、行事のたびに、保護者をはじめたくさんの地域の皆様からご支援、ご協力、ご声援をいただきましたことに心より感謝申し上げます。子ども達はもちろん、教職員にとりましてとても励みになりました。本当にありがとうございました。寒くなる季節です。どうか体に御慈愛ください。