



寝る子は育つ ～子育て講演会より～

校長 川上 治男

2月13日(水)に、31年度入学児童保護者会を実施しました。例年、この会で「交通安全・通学路」「入学前の心得」「健康管理」等の説明後、保健師さんの「子育て学習講演会」を実施しています。今年度は、「寝る子は育つ」「早寝・早起き・朝ごはん・運動」等の内容でした。

最初に、「佐渡市新生児は約300人です。赤ちゃんは金の卵ですので、大事に育てていきましょう。」ということから、「からだが元気。心が元気」の大切さの話がありました。その後、保護者に用紙を配布し、「今の気持ち」「どんな子どもになってほしい?」「子どもの良いところ」「入学を前に楽しみなこと、心配なこと」等を記入し、近くの人と自己紹介や挨拶をしながら、温かい雰囲気の中で交流を図りました。

「寝る子は育つ」では、「成長ホルモンが『骨や筋肉などの成長』『脳の発達』『体の回復・修繕』『情緒安定』につながり、夜の11時から2時にかけて分泌促進されるということ。良質な睡眠を確保するには『朝起きたら、光を浴びること』『起きてから14時間～16時間後に眠くなること』『寝られる環境づくりとして、日中外にでること』『規則正しい生活をする』等が大事である」という話がありました。

「早寝・早起き・朝ごはん・運動」では、脳の学習効果をあげる4つのホルモンについて次のような話がありました。



①【メラトニン】目(網膜)が暗さを感じたときに分泌される。夜10時～2時の間に特に分泌されやすい。寝ている間に頭が良くなる。眠っている間に「海馬」が知識をつくる。脳を落ち着かせ、上質な睡眠を作り出す。

<早寝のこつ>夜、強い光を目(網膜)に当てない。テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話などは、光が弱くても視神経への刺激は強い。遅くても9時までに終了しないと10時に眠れない。暗くして寝る(ナツメ球)も消す。足下の間接照明はOK。「起きる時間をしっかり」と思って寝る。夜、お風呂に入る。

②【セロトニン】目(網膜)が朝の光を感じたときに分泌される。6時～9時に分泌されやすい。脳を活性化して、さわやかな目覚めを提供する。1日中「しみじみとした感情」をもたらす、充実感を感じやすくする。天然の抗うつ剤。海馬は「しみじみとした感情」をきっかけに知識や知恵をつくっていく。セロトニンの出ている子は、夜作られる知識や知恵の量が圧倒的に多い。

<早起きのこつ>朝日とともに起きる(冬場は起きたら電気をつける)。網膜が自然光を感じる場所で軽く体を動かすことが効果的。



③【ドーパミン、ノルアドレナリン】ドーパミン→モチベーションを高め、好奇心を引き出す。ノルアドレナリン→集中力を高め、より洗練された回路へ導く。この二つが同時に起こることが大事。セロトニンも含めて三つ一緒に出すには「運動」しかない。自由遊びなど。

<子どもに「朝ごはん」は超大事>脳も燃料で動く。成長期の脳は寝ている間に燃料をたくさん使う。朝ごはんを食べていないと脳が燃料不足に。早起きしても、午前中は脳がフル稼働せず、セロトニンの分泌も少ない。午前中の授業を海馬が無視する。



[注意]空腹時にいきなり糖(例えば菓子パン)を摂取すると…血糖値の乱高下が起こり、エネルギー欠乏状態になる。だるい、注意散漫、キレル。

最後に、「子どもの話を2分間聞きましょう。」と話されました。子どもの話は2分あればだいたい終わるということ。つまり、毎日、子どもとコミュニケーションを取ることの大切さを話されました。また、「相手をほめる」では、「ほめることで嬉しい感情になるので、口に出して言うことが大事」ということでした。また、口に出すことで自分自身が元気になるということです。入学時児童保護者向けの講演会でしたが、大勢の保護者の方に聞いていただきたいと思う内容でした。また、改めて、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」が子どもの成長にとって大事なことを再確認できました。

引継ぎに向けて

1月からマーチングの引継ぎに向けての練習が始まっています。3年生は鍵盤ハーモニカ、4・5年生は打楽器や金管楽器、カラーガードの練習に取り組んでいます。4・5年生は6年生から演奏や動きなどを教えてもらっています。また、池田秀範様から楽器の指導をしていただいています。この引継ぎ練習を通して、6年生から多くのものを引き継いでほしいと思います。



スキー教室

1月31日（木）に5・6年生、2月1日（金）に4年生のスキー授業が平スキー場で実施されました。沢根小では5・6年生も実施していたこともあり、今年は5・6年生も実施しました。また、スキー道具一式のレンタル代は無料ですし、インストラクター9人分の指導料とスキー場までのバス費用は、教育委員会が負担してくださっています。佐渡市の手厚い支援があるとは言え、保護者の皆様のご理解・ご協力無くして、スキー授業は実施できませんでした。ありがとうございました。当日は、「もっとやりたい。」「今度は家族と滑りに来たい。」という声が多く聞かれるなど、雪国の冬のスポーツを満喫した子どもたちでした。



初めてのスキー教室 4年生



インストラクターから指導を受ける5年生



小学校最後のスキー教室6年生

縄跳び大会

2月5日（火）に全校なわとび大会がありました。当日は6年生が学年閉鎖のため不在でしたが、約90名の保護者の皆様から応援していただきました。個人・団体ともに目標に向かって取り組む子どもたちの真剣なまなざし、そしてその姿を応援する子ども・保護者の姿。体育館が温かい雰囲気で大いに盛り上がった縄跳び大会となりました。



1年生は初めての縄跳び大会



個人種目をがんばりました



大縄は学級で行いました

子どもたちの活躍

新潟県硬筆書き初め大会	特選	1年 野口莉玖 2年 後藤琉亜 末武夏奈
	準特選	1年 戸田圭音 2年 溝口正一郎
新潟県書き初め大会	準特選	3年 末武怜奈

