美点凝視

第　6　号
H２３．６
狭山台小学校
学校だより

がんばっています

一学期も後半に入り、子どもたちはそれぞれの学年で多くの経験をしてきました。経験を重ねることに子どもたちは、友達と協力することの大切さや頑張れば力を発揮できるという自信を感じ、大きく成長しているようです。

六月には、五・六年生にとって、思い出に残る「宿泊学習」と「ミニバスケットボール大会」がありました。

五年生は、名栗元気プラザに宿泊し、自然に親しむと同時に友達と協力することの大切さと楽しさを味わいました。初日はあいにくの雨模様でしたが、小雨の中、元気にキャンプファイヤーを楽しみました。多くのことを学んできたことと思います。

六年生は、ミニバスケットボール大会で富士見小学校と対戦し、力いっぱい戦ってきました。

体育の授業や業間休みに練習を重ねましたが、良かったと思うのは放課後声を掛け合って練習する自主的な姿でした。こんな一生懸命に練習した子どもたちを負けさせたくはないなと思っていましたが、善戦に次ぐ善戦で五分以上の戦績を残すことができました。自分たちの力に自信を持ってほしいと思いました。

「狭山台小学校はがんばっているな」と実感できる六月です。

７月行事予定

日	曜	行　事　予　定	日	曜	行　事　予　定
1	金	読み聞かせ、授業参観懇談1~3年	17	日	
2	土		18	月	海の日
3	日		19	火	短縮３
4	月	放課後クラブ	20	水	特日課３、終業式
5	火	体育朝会、社会科見学６年	21	木	夏季休業日、補習タイム
6	水		22	金	補習タイム
7	木	委員会活動	23	土	
8	金	読み聞かせ、安全点検	24	日	
9	土	３時間授業	25	月	補習タイム
10	日		26	火	
11	月	放課後クラブ	27	水	
12	火	賞状伝達	28	木	
13	水	補習タイム	29	金	
14	木	心豊かな日、クラブ	30	土	
15	金	短縮４、給食最終、大掃除	1	日	
16	土		2	月	

早寝・早起き・朝ご飯

「早寝・早起き・朝ご飯」という言葉を知っていますか。

これは、早寝・早起きを心がけ、睡眠を十分にとり、規則正しい生活習慣を身に付けることと、朝ご飯をしっかり取ることが子どもたちの心身ともに健全な成長に欠かせない大切なことであるということを表している標語です。

ある脳科学者がこんな話をしています。

私達の大脳は、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分かれています。

これらの中で、子どもたちの健全な成長のための「生きる力」と関連する場所は、前頭葉の前側に広がる、ちょうどおでこのすぐ後ろにある前頭前野です。

この前頭前野の代表的な六つの働きは、

① 考えたり、創造したりする力を生み出す。
② 我慢をする力がわき起こる。
③ 言葉や表情、ジェスチャーを理解して、コミュニケーションする力を生み出す。
④ 集中力を生み出す。
⑤ 自ら何かをしようとする力を生み出す。
⑥ 記憶と学習を支配している。

この代表的な６つの働きから、なぜこの前頭前野が子どもたちの健全な成長、生きる力にとって重要かということが理解できます。

一　「脳が元気」の条件　その１～食事

なぜ、食事が脳に大事か。脳の中には神経細胞がびっしりと詰まっています。この神経細胞が元気なことにより、ものを考えたり、体を動かすことができます。

ただ、この神経細胞は、ブドウ糖と酸素しか栄養になりません。従って、肉や野菜だけ食べても神経細胞は全く働いてくれず、ブドウ糖を供給するため、デンプン、すなわちパンやご飯を食べないと脳の細胞は働かないわけです。ですから、まず、パンやご飯が大事です。

次に、子どもが学習すると言うことは、「ある神経細胞からねらった神経細胞へ、電線の役目をしている神経繊維を通して繰り返し何回も電気を流す」ということです。この電線が他の神経細胞と接触している部分をシナプスと言って、脳のあるネットワークを繰り返し使えば、このシナプスが増えるわけです。

要は、体の中で生体物質が作られるわけですから、ブドウ糖だけでは足りません。ビタミンもミネラルも脂質もアミノ酸も微量元素も何でもかんでも必要になります。

ですから、「ご飯を食べなければ脳が働かないし、おかずを食べなければ脳が発達しない」ということになります

二「脳が元気」の条件　その２～睡眠

夜寝ているときに脳の温度が下がることによって、脳は回復するのですが、睡眠時間の少ない子どもたちは、これができないまま朝になり、脳の興奮状態が続きます。結果として、慢性で重大な睡眠不足になり

ます。
　この慢性で重大な睡眠不足でどのようなことが起こるのかというと、脳や体のすべての細胞の中には、ミトコンドリアという物質が一つ一つの核の中に入っており、発電所のような働きをしており、大量のエネルギーを作り出しています。
　睡眠が不足すると、このミトコンドリアの能力が下がって、エネルギーを作り出す発電の力がガクンと落ち、結果としてエネルギーがうまく作り出せなくなるため、脳の機能が低下するのです。こうなると当然、学習障害や疲れやすさが出てきます。

三　「脳が元気」の条件　その3～タイミング良く褒める

　何か作業をするとき「前頭前野」はしっかりと働いています。その時、「できたね」「すごいね」という簡単な褒め言葉をかけると、前頭前野全体の働きがいっぺんに上がることが分かりました。
　ただし、その時重要なのは、子どもが何か作業し終わった直後にすぐ声をかけると、子どもたちの脳に強い反応を起こすことができますが、五分、十分と経ってからでは全く効果が出ません。
　このように家庭でも、学校でも、子どもと一緒に共同で作業するということは、教育の場面で大変重要です。
　この脳科学者の話の中に「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さが科学的に語られています。
　子どもたちに栄養の行き届いた食事を用意することと、十分な睡眠をとる基本的な生活習慣を身に付けさせることは、保護者としての責務であると思います。
　そしてもう一つ、タイミングよくほめること。たまには一緒に作業をすると子どものよさが一杯見つかるのではないでしょうか。よろしくお願いします。

家庭用「彩の国の道徳」

　六月に入り、家庭用「彩の国の道徳」を各家庭に配布しましたが、目を通していただいたでしょうか。
　この家庭用「彩の国の道徳」につきましては、家庭教育学級で少し説明をさせていただきました。
　作成の趣旨を埼玉県教育委員会は次のように説明しています。
「子どもたちの規範意識や豊かな心を育むためには家庭の教育が大変重要です。家庭と学校が同じ視点に立ち、子どもたちの豊かな心を育むために、家庭用「彩の国の道徳」を作成しました。」
　内容は、読み物資料、コラムなどがあります。
　読み物資料は、子どもと一緒に読み、登場人物の行動や気持ちについてどんなことを感じたか、自分はどうか、日常の生活や真剣に生きていくということの大切さなどを話し合ってみてください。
　また、コラムについては、子育てについて参考になる情報を多くのせていますので、参考にしてください。
　家庭での御活用をお願いいたします

家庭用「彩の国の道徳」コラムから

子どものほめ方、しかり方
－子どもに基本的な生活習慣を身に付けさせる魔法の言葉－

基本的な生活習慣を子どもたちに身に付けさせるためには、大人の言葉かけが大切です。してはならないことについては厳しくしかり、できたときにはほめて励ましながら、粘り強く接することが必要です。

努力している子　よく身に付いている子

（言葉かけの例）
「○○ちゃんのがんばっている姿は、弟や妹のお手本になっているよ。」
「すごく成長しているね。とてもうれしいよ。」
「いつも努力しているからできるんだね。」

◎言葉や態度に喜びを表して心をこめてほめましょう。

努力しているがなかなか身に付かない子

（言葉かけの例）
「努力している姿は立派だよ。」
「あきらめないで。一緒にがんばろう。」
「少しずつ○○ができるようになっているね。努力が実っているね。」
「もう少しでできるようになるよ。」

◎少しの成長でもほめてあげたり、根気強く取り組もうという気持ちにさせたりする言葉をかけましょう。

身に付いているのに身に付いていないと厳しく評価している子（自信がもてない子）

（言葉かけの例）
「今のままでいいんだよ。十分だよ。」
「すごく成長しているよ。自信をもって。」
「○○ちゃんのこういうところ（具体的に）が、すばらしいよ。感心するよ。」

◎自分に厳しい子や自信がもてない子には、どこがどうよいのかほめてあげ、自信や安心感を与える言葉をかけましょう。

努力しようとしない子　身に付けようという意識が低い子

（言葉かけの例）
「失敗したっていいよ。やってみよう。」
「一緒にがんばってみよう。」
「○○ちゃんならきっとできるよ。」
「このままでいいのかな。」

◎意識の低い子には、自信をもたせたり、励ましたりする言葉をかけ、自らやってみようという気持ちにさせましょう。

約束やルールを守らなかったり、人に迷惑をかけたりしている子

（言葉かけの例）
「約束やルールの意味をよく考えてごらん。」
「自分のとった行動はそれでよかったの。」
「○○ちゃんのその態度や行動は、みんなの迷惑になっているよ。」
「○○ちゃんのことを大切に思っているから話をするんだよ。」

◎子どもの人格を否定せず、誤った行動についてしかりましょう。

子どものほめ方、しかり方

◎子どもへの愛情や期待が子どもの心に伝わるよう、本気になってほめること、しかることが大切です。
◎どこがどうよいのか、具体的にほめてあげましょう。
◎しかった後の見守りや見届けを大切にしましょう。

◆　交通安全教室

　交通安全教室が開催されました。いつも子どもたちの安全な登下校を見守っていただいている交通指導員さん六名が指導に当たりました。
　今回は、通学班の登校の仕方、横断歩道の安全なわたり方を中心に指導していただきました。
　班長さんの「止まって」左右及び後方確認「手をあげて」「わたります」の声と班員の「わたります」の声が横断の時に響き渡るようになれば、と思いました。
　指導員さんも「明日の登校の様子が楽しみです。」と言っていました。さて、どうだったのでしょうか。

◆　市内硬筆展・美術展

　今週の土曜日、九時から十六時まで、硬筆展は、入間川小学校で、美術展は堀兼小学校で開催されます。
　それに向けて、出展する児童は、放課後練習や仕上げをしました。どんな作品が出来上がったか、楽しみです。
　ぜひ、足を運んで鑑賞してください。
　これから、体育大会や読書感想文、科学展や創意工夫展など、子どもたちが代表となる会がたくさんあります。
　子どもたちはそれぞれ得意な分野があります。その得意な分野を伸ばし、自信をつける機会になればと思います。
　がんばれ狭山台小の子どもたち。