

いきいき きびきび
「元気いっぱい」「やる気いっぱい」「あいさついっぱい」の松山小学校

学校だより 松山っ子 6月号(R6.6.24)

望ましい生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯)の「起きる」について考える!

「早寝・早起き・朝ごはん」の望ましい生活習慣を実践することがなぜ大切なのか、前号の「眠る」に引き続き、今回は「起きる」について考えてみることにします。昼間の活動と「起きる」、「眠る」には、密接な関係があるようです。

「起きる」とは、脳がきちんと目覚めていることで、単に目を覚ましたり、寝床から起き上がったことではありません。体を動かしたり、勉強したりするためには、しっかり脳が目覚めていなければなりません(覚醒)。

どうすれば覚醒できるの?

体内にある体内時計は、24時間より長い人が多いですが、朝の光を浴びると「セロトニン」という物質が出て、体内時計がリセットされ、活動モードになります。また、「セロトニン」はイライラをおさえ、機嫌がよい状態にしてくれ、眠りをさそう「メラトニン」を作ることにも関わっています。



どうすれば「セロトニン」をたくさん作れるの?

「セロトニン」をたくさん作るには、「太陽の光」、「リズムカルな運動」、「人との関わり」などが大切です。

眠りをさそう「メラトニン」は、「セロトニン」を材料に作られます。昼に「セロトニン」がしっかり作られないと、夜に「メラトニン」が不足して、寝付きが悪くなります。昼間、友達といっしょに元気よく遊ぶと「セロトニン」が作られて、夜には、その「セロトニン」を材料に「メラトニン」が作られてぐっすり眠ることができるということです。



参考資料:小学生のための早寝・早起き・朝ご飯ガイド(「早寝・早起き・朝ご飯」全国協議会)

藤井家の子育て術に学ぶ!

昨年10月、将棋界において史上初となる八大タイトル(竜王・名人・王位・叡王・王座・棋王・王将・棋聖)独占という偉業を成し遂げ、大きなニュースとなった藤井聡太さんですが、20日(木)に行われた叡王戦五番勝負最終局で、長年のライバルでもある伊藤匠七段に惜しくも敗れ、叡王タイトルの防衛はなりません(伊藤七段の終盤の粘り強さは本当に素晴らしいものでした。)

藤井さんは、小学4年生の時に棋士養成機関「新進棋士奨励会」に入会し、将棋の道を志しました。14歳中学生で史上最年少プロ入りを果たし、17歳で初タイトル、それからわずか7年で将棋界の頂点まで駆け上がりました。藤井さん自身の努力・才能はもちろんですが、ここまで成長できたのは、保護者の子育て観も大きいと感じます。

藤井さんは、父親の趣味だった将棋に興味を示し、3歳から始めます。父親は、本やビデオを買って与え、本人に読ませたり見せたりしました。インターネットで将棋の対局や解説も見せ、ネット対戦をさせたりもしました。父親は、藤井さんに強制的に教えることはせず、自分から興味をもって学ぶように促しました。本人が没頭する姿を見守り、応援を続けました。また母親も、藤井さんが小学校に入る前から、本人が希望する将棋教室や大会に連れて行きました。一方で、将棋以外のことも大切にするように心がけ、勉強や遊び、家事などもさせて、バランスの取れた生活を意図的に送らせました。そして、本人が自分で決めたことを尊重し、責任をもってやり遂げるように教えてきました。

藤井さんの両親は、①子供の興味や才能を見つけて伸ばす、②子供自身に学ぶ意欲や主体性を持たせる、③子供の情熱や努力を見守り応援する、④子供に多様な経験や知識を与える、⑤子供の自己決定や自己責任を尊重する、ことを常に意識し、子育てを実践されてきたと言います。とは言え、子供を育てるのは大変なことです。私も3人の子供がいますので、なかなかうまくいかないことも分かっています。ただ、子供一人一人の人格を尊重し、何事も自主的に行わせ、最後まで責任をもたせることは、とても大切なことだと感じています。

松山小からも、第2の藤井聡太さんが生まれませんか……。松山小には、たくさんの原石が眠っています。

思い出に残る修学旅行

5月29日から30日にかけて6年生は修学旅行に行きました。1日目、まずはバスで鹿児島市内へと向かいました。鹿児島市内では事前学習でグループごとに決めていた順路に従って自主研修を行いました。その後、それぞれのグループで昼食を取り、鹿児島中央駅から新幹線に乗って熊本に向かいました。熊本では完全復旧した熊本城を見学しました。2日目はグリーンランドで、足がくたくたになるまでアトラクションを巡り、みんなで楽しく過ごしました。

1泊2日の集団生活を通して、子供たちは様々なことを学びました。今回の修学旅行のためにいろいろと準備をしてくださった保護者の皆様をはじめ関係した多くの皆様のご協力に感謝いたします。



愛校作業

5月26日の愛校作業へのご協力誠にありがとうございました。梅雨を前に、多くの保護者の皆様のおかげで、校内をととてもきれいにすることができました。整然とした環境の中で、子どもたちは心豊かに育つてくれるものと思います。



引き渡し訓練

6月8日の土曜授業の日に、引き渡し訓練を行いました。この訓練は、緊急時に児童の安全を確保し、保護者へ確実に引き渡すための訓練になります。

緊急放送があってから児童達は緊張した面持ちになり、真剣に訓練に取り組んでいました。保護者の方々のご協力もあり、非常にスムーズに引き渡しを行うことができました。どうもありがとうございました。



PTAによる読み聞かせ

6月8日の朝読書の時間にPTAによる読み聞かせが行われました。月に一回ですが、保護者による読み聞かせを楽しみにしている児童も多いです。保護者の皆さんが優しい語り口で読み聞かせをしてくださるので、児童はみんな聞き入ってしまいます。今後とも御協力よろしく願いいたします。

ところで、泰野にあるやっちくふれあいセンター内に志布志市立図書館松山分館が設置されているのはご存じでしょうか。児童向けの本もたくさんありますので、ぜひ親子で松山分館をも利用してみてください。



◎これからの行事予定

- 6月24日(月) 小中連携合同研修会
- 25日(火) 第2回PTA理事会
- 28日(金) 第2回学校運営協議会
- 29日(土) キラリ輝く「しゅしっ子」育成講演会
- 7月 2日(火) 水泳発表会, 学級PTA, 学校保健委員会(家庭教育学級)
- 13日(土) 土曜授業 着衣水泳
- 19日(金) 終業式
- 22日(月) 教育相談(25日まで)
- 27日(土) 愛のパトロール



※ 変更(中止や延期も含めて)の際は、安全メールや学校ホームページでお知らせします。