

親として知っておきたい脳育ての黄金ルール (part1)

校長 小林 淳志

「雨二滴 日は照り返へす 麦の秋」(高浜虚子)



「雨粒が二滴降ってきた。しかし、日差しは照り返している。」まさに今の季節をうたった俳句です。この「麦の秋」(つなげて「麦秋(ばくしゅう)」とも言います)は麦が実り、たわわに金色の穂をつける麦にとつての「秋」の季節、それは梅雨入りもせまるつかの間の乾燥期、つまり今の季節(初夏)のことをさします。玉井小学区にも、麦畑が広がっていますね。

6月は6年生が陸上フェスティバル、5年生が林間学校と大きな行事もありますが、落ち着いた学習に取り組んでほしいところです。そのためにも、5月の全校朝会で「**当たり前を光らせる**」というテーマで、一人一人が当たり前のことを当たり前に行うことができるように頑張ってもらいたいことを話しました。

さて、学校を取り巻く社会のICT化や学校のGIGAスクール構想が進み、子供たちのデジタルツールのスキルが大幅に向上しました。これからのデジタル化社会をたくましく生き抜くために、また個別最適な学びを進めていくためにこれは大切なことです。一方で、ゲームやインターネットに多くの時間を費やし、寝不足や運動不足などにさらされている児童も少なからずおり、子供たちの心身の成長に大きな影響をもたらしていることに警鐘を鳴らしている学識経験者も多くいます。

このような時代ですから、子供の心身の健全な発達に向けて、次の視点からも改めて考えてみるのはいかがでしょうか。それは「**脳科学**」の視点からです。私が、特に脳の発達という点でこれまで最も衝撃を受けたのが、**黒川伊保子先生**の著書「**脳育ての黄金ルール 子どもの脳を豊かに育む脳科学**」です。黒川先生は、人工知能研究者であり、御自身がロボットの頭脳エンジン開発にかかわられた経験から、脳を最大限良くする生活習慣として脳科学の見地から5点(①早寝②早起き③朝ごはん④読書⑤適度な運動)を提唱されています。今回はそのうちの①②について簡単に御紹介します。

① 第1のルール「早寝」

脳は死ぬまで成長するそうなのですが、実は夜寝ている間に成長するそうです。特に、**午後10時から午前2時**くらいの間は、脳内の「海馬」と呼ばれる知識工場が一番よく働くのだそうです。この時間帯は、**メラトニン**という上質の眠りを促すホルモンが一番分泌するそうですから、この時間帯に質の良い睡眠をとらせることが知識の高度な構成につながる、つまり頭をよくすることにつながるそうです。そのためには、どんなに遅くとも**9時**までにはテレビやゲームなどの電子画面を見るのをやめるなど、寝る前に網膜に強い光の刺激を与えないことがポイントだそうです。まさに「熊谷市 保護者のスマートフォン『4つの実践』」のとおりです。ぜひ大人が手本となって取り組んでほしいと思います。

② 第2のルール「早起き」

網膜が朝の斜めから差し込む自然光を感じたときに**セロトニン**というホルモンが分泌されます。このホルモンが分泌されると、その日一日**充足感を感じやすい脳**になるのだそうです。セロトニンの出ている子は、夜作られる知識・知恵の量が圧倒的に多いことから、「**早起きは学力の源**」といっても過言ではないのだそうです。

昔から言われている「早寝早起き」は、脳科学の視点からも、子供の成長にとってプラスであるということがわかります。ぜひ御家庭でも、これまで以上に意識してみたいと思います。次回は、③④⑤についてお知らせいたします。



子どもたちの「できた 分かった」を大切に 研究主任

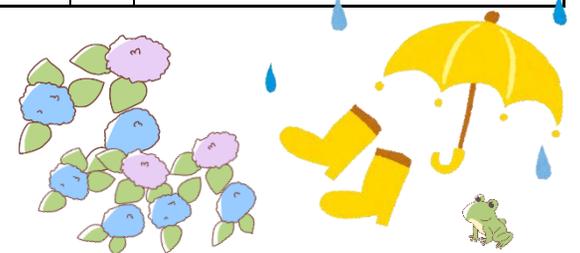
玉井小で教科担任制を始めて、4年目の年になりました。昨年度に引き続き、今年度も「児童一人一人の実態に応じた指導の充実について～教科担任制を踏まえた指導力の向上～」を研究テーマに挙げ、教育活動を進めています。

玉井小の強みは、教科担任制を通して、先生が全校児童の顔と名前を知っている、自分の専門性を生かした授業ができるという点です。児童からは、「たくさんの先生から教えてもらえることが嬉しい」、「得意な教科が増えた」、「できるようになったり、分かるようになったりということが増えた」など、嬉しい声が挙がっています。

今年度は、熊谷市教育委員会から委嘱を受け、10月28日(土)に研究発表を行います。多くの教科で教科担任制を実施している玉井小の日頃の教育活動を発表できるように、全職員で取り組んでいます。玉井小の最先端の実践が、熊谷市内の小学校に広められるようにしていきたいと思っています。

6月の主な行事予定

1	木	4年交通安全教室
2	金	6年陸上フェスティバル 1年公園探検、委員会
3	土	
4	日	
5	月	くまなびスクール③ 硬筆制作会
6	火	陸上フェスティバル(予備日) スクールカウンセラー来校日
7	水	4時間授業 13:40 下校 新体力テスト(1、2年)
8	木	4年校外学習、新体力テスト(5、6年) JRCの日
9	金	たて割り活動、JRCの日、登校指導、 4年生以上6時間 代表委員会 歯科検診(2、4、6年)
10	土	
11	日	
12	月	特別日課5時間 14:30 下校、 教育相談日
13	火	5年林間学校 新体力テスト(3、4年) 3年読み聞かせ スクールソーシャルワーカー来校日
14	水	5年林間学校 6年読み聞かせ
15	木	
16	金	全校朝会 眼科検診(1、4年) クラブ
17	土	
18	日	
19	月	くまなびスクール④
20	火	校外水泳授業(2、1、6年)
21	水	4時間授業 13:40 下校
22	木	歯科検診(ゆりひま、1、3、5年)
23	金	クラブ PTA 三校合同顔合わせ
24	土	
25	日	
26	月	くまなびスクール⑤
27	火	4年読み聞かせ
28	水	
29	木	6年租税教室
30	金	委員会



7月の主な行事予定

1日	(土)	授業参観 懇談会
3日	(月)	振替休業日(7/1分)
4日	(火)	校外水泳授業(2、1、6年) SC 来校日 SSW 来校日
5日	(水)	4時間授業
7日	(金)	たて割り活動
10日	(月)	くまなびスクール
13日	(木)	第1回学校保健委員会
18日	(火)	特別日課5時間
19日	(水)	4時間授業
20日	(水)	全校朝会、前期前半授業終了日、 給食なし3時間、一斉下校