

令和5年度 7月号
熊谷市立玉井小学校
児童数409人(6月30日現在)
TEL 532-3986
FAX 530-1248

玉 井 の 井

URL <http://www.tamai-e.ed.jp/> E-mail ta001@tamai-e.ed.jp

<学校教育目標>

自立 貢献



親として知っておきたい脳育ての黄金ルール (part 2)

校長 小林 淳志

はる なつき しろたえ ころも ちょう あま かぐやま
「春すぎて 夏来にけらし 白妙の 衣ほすてふ 天の香具山」(持統天皇)

「春が過ぎ、夏が来たらしい。夏になると白い衣を干すという天の香具山に真っ白な衣が干されている。」この和歌は夏の到来を詠んだもので、爽やかな初夏の緑と白い衣のコントラストが、鮮やかに描かれています。また、古代から香具山(奈良県大和三山の1つ)には神様が住んでいるという伝説もあったそうですよ。さて、気が付けば7月。前期前半もあとわずかとなりました。4月から一人一人が各自の目標に向かって頑張ってきましたが、夏休み前に各自の取組について振り返りをし、次につなげてもらいたいと考えています。また、過日の全校朝会で「**挑戦(チャレンジ)**」というお話をしました。「行動に起こさなければ何も変わらない。とにかくチャレンジしよう。そこから動きだすよ。」そんなメッセージを伝えました。夏休みを充実させるためにも、何かに「**挑戦(チャレンジ)**」してもらいたいと思っています。

さて、6月号に引き続き、今号でも脳を最大限良くする生活習慣5点(①早寝②早起き③朝ごはん④読書⑤適度な運動)のうち③~⑤についてご紹介します。

③ 第3のルール「朝ごはん」

成長期の脳は、寝ている間に燃料=糖をたくさん使うため、**朝起きたときには燃料を使い切っている状態**だそうです。朝ごはんを食べない脳は、ガス欠で走れない車と同じ。せっかく早起きしても、午前中は脳がフル稼働せず、セロトニン(脳内のホルモンの一種で心身の安定や幸福感に関係する物質)の分泌もまいちで「海馬」がほとんど働けない状態。だから、朝ごはんはとても重要。**炭水化物を中心に、ホルモンの主成分であるアミノ酸の供給のために少量のたんぱく質(味噌、干物、納豆、漬物、とうふ、卵、乳製品など)を組み合わせてとる**とよいそうです。「やる気」は栄養でできているといっても過言ではありません。

④ 第4のルール「読書」

海馬に与えるもうひとつの魔法は「**読書**」です。読書は日常体験を超えた発想の知恵の断片を脳の中に与えてくれるものです。未来の想像力を作るために大変大事な行為と言われてます。映画やゲーム、漫画も経験不足をカバーしますが、**文字情報を自分の脳で映像化する読書は絶対の基本**です。**脳のゴールデンエイジ(9歳~11歳)の読書は何よりの英才教育**とまで言われています。8歳までにぜひ読書の習慣をつけさせたいところです。具体的には**3歳から8歳までは読み聞かせと音読、9歳から11歳はファンタジーや科学本など日常とは違った世界を経験できるもの**に出会わせたいところです。本校でも低学年100冊、高学年10000ページという目標があります。ぜひ、保護者の方もたまにはスマホから離れて、お子さんと一緒になって読書に親しんでみてはいかがでしょうか。

⑤ 第5のルール「適度な運動」

「脳を鍛えるのは運動しかない。」脳の学習成果を上げるための2つのホルモン(ドーパミンとノルアドレナリン)は運動によって引き出されます。また、身体性の高さは脳のイメージ空間の豊かさにつながるそうです。脳のイメージ空間の豊かさは、発想力、戦略力、問題解決力の源であり、特に数学・理科・工学・芸術において不可欠と言われています。8歳が小脳の発達臨界期といわれており、**8歳までは、からだを動かすことが最大の英才教育**であると言われています。また、体力は「生きる力」の源です。運動により体力をつけることが、相乗的に心と体の健全な成長につながっていきます。

さて、2ヶ月にわたりご紹介しました。ぜひご家庭でも、この5つを大事にしてください。



「？」から自分なりの考えを持つ

社会科主任

「えっ？昔から政治を行っている人がいたの？」

授業を行っているとき子供達同士で自然に討論が始まります。この時間が授業者としては、本当に楽しい時間です。社会科の醍醐味は、まさにここにあると思います。

現存する仕組みに至るまでにどのような過程があったのか？誰がどんな意図でつくってきたのか？普段自分の周りにある当たり前に対し急に疑問が生まれてきます。これが「社会的な見方・考え方を育むこと」に繋がります。

学生時代海外に行った時に、海外の仕組みや考え方が違うことを肌で感じました。その時改めて、自分の育った国である日本のことをもっとよく知ろうと考えました。

身の回りにある事について知識を持ち、疑問を持ち、自分なりの考えを持てることは、これからの世の中を強く、賢く生きていくための知恵になります。

これからも「生きる力」を育むために、社会の授業を大切にしていきます。

7月の主な行事予定

1	土	授業参観日 懇談会(2時間、給食なし)
2	日	
3	月	振替休業日(7/1分)
4	火	校外水泳授業(2.1.6年) スクールカウンセラー来校日 スクールソーシャルワーカー来校日
5	水	4時間授業 13:40 下校
6	木	JRCの日 古紙回収日 生徒指導小中連携
7	金	JRCの日 登校指導日 5時間授業 15:00 下校
8	土	青少年非行防止大会
9	日	
10	月	くまなびスクール
11	火	
12	水	生徒指導小中連携
13	木	第1回学校保健委員会
14	金	5時間授業 15:00 下校
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	特別日課5時間 14:30 下校
19	水	4時間授業 13:40 下校 生徒指導小中連携
20	木	前期前半授業終了日 3時間(給食なし) 全校朝会 一斉下校 古紙回収日
21	金	夏季休業日(~8/30) 個人面談①
22	土	
23	日	
24	月	個人面談② 図書室開放日
25	火	個人面談③ 図書室開放日
26	水	個人面談④ 図書室開放日
27	木	個人面談⑤ 図書室開放日
28	金	個人面談⑥ 図書室開放日
29	土	
30	日	
31	月	個人面談⑦

8・9月の主な行事予定

8月14日(月) ~8/16(水)日直を置かない日
19日(土) PTA奉仕作業
21日(月) 全校登校日(給食なし・3時間)
31日(木) 全校朝会、4時間給食あり、一斉下校

9月1日(金) 避難訓練 委員会
4日(月) くまなびスクール
5日(火) 校外水泳指導(2.1.6年) SC 来校日
6日(水) 校内絵画制作会 小中合同一斉下校
11日(月) くまなびスクール
12日(火) 校外水泳授業(2, 1, 6年)
13日(水) 4時間授業
14日(木) ゆりひま校外学習
20日(水) 2年校外学習
21日(木) 教育相談日
25日(月) 学校巡回公演(能楽) くまなびスクール
27日(水) 4時間授業

※ 日直を置かない日は、職員が学校におりません。

