



学校だより

阿見No. 1

あみいち!

令和6年5月9日(木)

2024年度 第2号

阿見町立阿見第一小学校

(文責 宮崎 淳司)

笑顔と活気にあふれる学校

- ・昨年度から阿見第一小学校の教育目標を「笑顔と活気にあふれる学校」として、特に「笑顔」を意識して学校経営をしてきました。子供たちには「笑顔で過ごすために、友達を笑顔にしましょう。」という話をしています。
- ・笑顔あふれる授業、笑顔あふれる休み時間、笑顔あふれる行事など様々な場面で子供たちの笑顔が見られます。特に、昨年度から始まった「あみいち秋まつり」では、PTA本部や当日ボランティアの保護者の御尽力の下、楽しい時間を設定していただきました。
- ・職員は、笑顔あふれる授業のために「わかった」「できた」を実感できる授業づくりに努めております。

規則正しい生活習慣が脳を育てる

- ・ある小児科医が執筆した書籍によると、子供の脳は生まれてから3つのステップを経て、大人の脳へと育っていくそうです。
- ・ステップ1として、0～5歳くらいまでの間に「からだの脳（間脳・脳幹）」を育てる。呼吸や自律神経、寝る、食べるなどの生きるために必要な機能をつかさどっている。育てるためには、太陽のリズムに従って規則正しく生活し、十分に睡眠を取ることが重要。小学生に必要な睡眠時間は約10時間。最低限9時間は確保したい。朝5～7時の間に太陽の光を浴びると、脳内に「ハッピーホルモン」であるセロトニンが盛んに分泌される。夜は、就寝の1時間前からはテレビやスマホなどを見ないことが大切。ブルーライトにより、眠気を感じられなくなる。子供の脳は柔軟なので、何歳からでも育て直せる。
- ・ステップ2として、6～14歳を中核に「おりこうさんの脳（大脳新皮質）」が大きく育つ。言語機能、手足の随意的な細かい動きをつかさどっている。学校での学習や運動、そのほかの様々な経験をして、脳にたくさんの知識・情報を入れていくことが大切。よりよく育てるために、家庭の中で「どのような会話をするのか」はとても重要。親から一方的に言葉を発するのではなく、互いに理解を深め合っていける調和の取れたコミュニケーションが必要。
- ・ステップ3として、10～18歳に「こころの脳（前頭葉と間脳・脳幹をつなぐ神経回路）」が盛んに育つ。論理的思考、問題解決能力、想像力や集中力など、最も高度な脳の機能をつかさどっている。「おりこうさんの脳」に質のいい刺激を多く与え続けることが「こころの脳」育てに役立つ。家庭では、物事をいつもポジティブに捉えられるような雰囲気をつくることが大切。「常に前向きな言い方で伝える」「まずは親が笑顔でいることを心がける」「子どものよいところを見つけて言葉をかける」ことを実践しましょう。
- ・紹介した内容のことは、「必ず実践しないときちんと育たない」訳でなく、「実践すれば、必ずきちんと育つ」訳でもないと思います。ただ、子供のためにできることはしてあげたいですね。