



## 梅雨明けが待ち遠しいですね！！

肌寒い日があったり、蒸し暑い日があったりと気候不順な日が続いています。目まぐるしく変わる気候に体がついていかず体調を崩される方もいらっしゃるよう聞いています。梅雨明けが待ち遠しい思いですが、どうぞ、皆様方も、熱中症対策を含め、お体ご自愛ください。



さて、子どもたちは、1学期のまとめの時期を迎え、学習や運動に元気に取り組んでいます。なかでも、6年生は大きな行事である修学旅行を無事終え、今度は地域の防災訓練でスタッフとして参加するため色々と準備をしているところです。きっと活躍してくれることと期待しています。また、1年生には、オーストラリア、アメリカ、台湾から、3名のお友達が一時入学をしてくれています。子どもたちも大歓迎ですぐに仲良くなって楽しく遊んでいます。

## 子育てを考える② ～早寝と朝食が脳や体を育てる～

前回(6月号)に、「後伸びする子どもを育てましょう」という内容を書かせていただきましたが、今回は、「早寝と朝食が脳や体を育てる」という内容を紹介します。

早寝(9:00までに就寝)が成長ホルモンの分泌を促し、免疫力を高めるそうです。また、朝食の充実が子どもの学びを助けるそうです。大きなチャンスは成長期のみですので、しっかり大人がフォローをしてあげたいものです。

以下は、数年前になりますが、東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太先生の講演会「脳科学から見た『生きる力を育てる家庭教育』」を拝聴したときのものです。ポイントを示していますので、ぜひ参考にして、大切な成長のチャンスを逃さないようにしてください。

### 《講演概要》

\*「質の良い睡眠とバランスの良い朝食が、脳を育て、学習能力の向上につながり、ひいては、成績の向上、なりたい職業、年収アップにもつながる。これらのことを実験等の科学的な根拠で分かりやすく講演してくれました。



### 《ポイント1》質の良い睡眠をとることが、記憶力、成長、免疫力のアップにつながる

- ・早寝(夜9:00までに寝させる)が、熟睡につながり、その時に、成長ホルモンや免疫力を高めるホルモンが多く分泌される。
- ・浅い睡眠と深い睡眠が交互に現れ、レム睡眠のときに、昼間の学習内容等の書き込みが脳で行われる。これが記憶力の向上につながっている。夜更かしや寝ていない子は記憶量が少なくなる。これらの睡眠を十分保障すること(早寝早起き)が大切である。
- ・逆に、睡眠時間の長すぎる人も、質の良い睡眠をしていないので、寝ていない人と同じ状況にある(熟睡ができていないので長い睡眠になる)。子どもには2つのパターンがあり、夜更かしの人や、夜の携帯メールが気になって熟睡できていない人である。携帯は夜に電源を切らせることが大切。
- ・子どもたちの早寝を推進するために、大人の定時帰宅を促す運動をしている。実験によると、社員を定時に帰すことにより、仕事量が、残業時より増えたという結果が出た。「～時までには仕事を終わらせる」というタイムマネジメントができるようになった結果である。子どもにも、このようにてきぱきと仕事をこなせるタイムマネジメントの力をつけることが大切である。
- ・睡眠の質を高めるためには、規則正しい生活が大切。土日に寝だめをすることは脳に悪い。土日も普段と同じ時間に早寝早起きすることが大切。

### 《ポイント2》朝食は主食(米)と多くの副食が学習効果を向上させる！

…パンだけでは効果がないらしい！

- ・学習効果を生み出すためには、脳を動かすためのエネルギーを朝摂ることが大切。朝食を抜くと、脳を動かすエネルギー不足になり、いくら子どもが頑張っているにもかかわらず効果がでない。



- ・朝食はパン一枚やおにぎりだけでも良いと思われていたが、実験の結果、副食がないと脳にエネルギーが届かず、効果がないことが分かった。パンだけとおにぎりだけでは、米の方が効果があった。理想の朝食は、米ご飯（玄米や五穀米がより良い）、卵、野菜、豆類（納豆やごま）、肉類（ソーセージ、ハム等）、汁物（豚汁等）など。おかずは、品数多く、好き嫌いなく食べることが大切。
- ・朝、おかずをたくさん作るのが大変なので、前の晩や休みに作り冷凍しておくなど、工夫する。

## 学校行事&育友会行事 充実

### 給食試食会

6年生が修学旅行中の6月16日(火)に育友会女性部行事の1年生保護者対象の給食試食会を開催しました。当日は20名の1年生保護者と4名の女性部の方が参加してくださいました。



### 親睦球技大会

6月28日(日)、体育部主催の親睦球技大会が行われ、熱戦が繰り広げられました。

優勝 1・2年生チーム 準優勝 3年生チーム

### プール開き

6月22日(月) 6年生が一生懸命に掃除をしてくれたきれいなプールでプール開きが行われました。

5年生



4年生



6年生



1・2年生



3年生



七月行事予定

| 日  | 曜 | 学校行事等  | 日  | 曜 | 学校行事等                               |
|----|---|--|----|---|-------------------------------------|
| 1  | 水 | セーフティネットの日 登校指導(1班) 安全点検                               | 16 | 木 | 共育コーディネーター<br>7月給食費納金               |
| 2  | 木 | 授業参観(13:00~)・地区懇談会(14:00~)<br>学級懇談会(14:40~) 共育コーディネーター | 17 | 金 | 1学期終業式<br>大掃除                       |
| 3  | 金 | 集会…児童会スタンブラリー集会  | 20 | 月 | 海の日<br>夏のドッジボール大会(8:30~ 総合体育館)      |
| 5  | 日 | 海南省防災訓練(津波)登校日<br>委員会                                  | 21 | 火 | 学習日(8:30~9:30)<br>水泳教室(10:00~11:30) |
| 6  | 月 | 振替休業   | 22 | 水 | 学習日(8:30~9:30)<br>水泳教室(10:00~11:30) |
| 7  | 火 | 外国語活動(2~5限)  | 23 | 木 | 学習日(8:30~9:30)<br>水泳教室(10:00~11:30) |
| 8  | 水 | 桃納品  | 24 | 金 | 水泳教室(10:00~11:30)                   |
| 9  | 木 | 県教委人事主事訪問(13:20~14:50)<br>桃実習 共育コーディネーター               | 25 | 土 | 花火を楽しむ会(8:00~ 北の丁あおぞら駐車場)           |
| 10 | 金 | 集会…放送委員会<br>スクールカウンセラー 教育相談部会(16:00~)                  | 27 | 月 | 個人面談(午前中)                           |
| 11 | 土 | めだかの学校(スライムづくり 9:30~12:00 ランチルーム)                      | 28 | 火 | 個人面談(午前中)                           |
| 13 | 月 | クラブ  | 29 | 水 | 個人面談(午前中)<br>運動場:高校総体駐車場に使用         |
| 14 | 火 | 外国語活動(2~5限)  | 30 | 木 | 個人面談(午前中)<br>運動場:高校総体駐車場に使用         |
| 15 | 水 | 防犯教室(1~6年 5限 体育館)                                      | 31 | 金 | 運動場:高校総体駐車場に使用                      |