

# さくらっ子

輝くこころ 輝くひとみ 輝くからだ

三春町立中郷小学校だより

No. 10

H28. 9. 29

発行責任者 校長 橋本一弥



## 第3回授業参観 9月24日(土)

～ご来校、ご協力ありがとうございました～

授業参観、ガラス磨き、親子レクリエーション、各種説明会、引渡訓練と充実の内容でしたが、最後までありがとうございました。

道徳の授業では、資料や指導方法、家庭との連携を工夫した授業をご覧いただきました。子どもの心は、学校、家庭、地域がそれぞれの役割を果たし、協力してこそよりよく成長します。配布したパンフレットなども参考に、今後ご協力をお願いいたします。



1年「かやねずみのおかあさん」(家族愛)



2年「だっておにいちゃんだもん」(家族愛)



なかよし「プレゼントづくり」(協力)



3年「真心を込めて」(礼儀)



4年「日本のよさ ふろしき」(愛国心)



5年「残った仕事」(責任感)



6年「アフリカの大地で」(国際理解)





親子ボランティア活動  
おかげさまで、きれいになりました！



親子レクリエーション  
盛り上がり、みんなで楽しく交流できました。

## 田村地区小学校書写コンクール

※敬称略

入賞おめでとう！！

**特選** 1年 橋本 侑芽  
2年 鈴木 凜  
4年 宗像珠稀子

**準特選** 1年 柳沼 菜乃  
3年 上石 有姫  
4年 渡邊 夏葵  
4年 山口 百香

6年 宗像 洸樹  
6年 八木沼奏登  
6年 橋本 隆博

## 子どもをたくましく育てるために

### その7 やはり早寝・早起き・朝ご飯！

そしてゲームや携帯はできるだけやらない、やさせない

脳の研究で有名な東北大学の川島隆太先生の話をお聞きする機会がありました。先生は、ずっと「早寝・早起き・朝ご飯」が脳にとっても大切だということを提唱しています。特に、最近は仙台市内の児童・生徒の生活調査等をしてながら、今日問題となっているスマートフォンなどが及ぼす影響なども含めて、私たちの生活や教育に役立つ貴重な情報を提供されています。

講演をお聞きしながら何度も体じゅうに電気が走るような感覚になりました。それは、ショッキングなデータがいくつも紹介されたからです。「わかっているつもりだったけれど、こんなにまで……」というのが正直な気持ちです。講演の内容をまとめると。

- ① 睡眠時間を十分にとらなければ、学力が下がる、体力が下がる、カッコウも悪くなる。  
～遅くとも夜11時には寝ないと成長ホルモンや免疫力を高める力がなくなる～
- ② 朝ご飯を食べなければ、学力が下がる、体力が下がる、カッコウも悪くなる。  
～おかずにない朝食は効果が激減 おかずの種類と脳の発達は一一致する  
多忙な朝に種類を多くするためには、前日の「作り置き」が最善の策～
- ③ 携帯やスマートフォンは、使えば使うほど学力が下がる。  
～携帯やラインのアプリは「悪魔の機械」！使った時間に比例して学力が落ちている～
- ④ ゲームは学んだ大事なことをきれいに消し去る。電子機器に頼って学んだことはほとんど残らない。  
～紙の辞書を手でひく、実際に書いて学ぶなど「アナログの学習」のほうが効果的～

「ゲームやスマートフォンには、便利さの陰に隠れた恐ろしい側面があり、知らず知らずうちに家庭の奥深くに入り込んで蝕んでいる」と、強く強く警告していらっしゃいました。

深夜まで起きている、あるいは朝食を軽視するような今日の生活スタイルは、非常に子どもの発達に良くない。大人の私たちも含めて、電子機器漬けになっている生活や時間のコントロールができていない生活を反省しなくてはならないと強く感じました。

これらのことから、家庭生活で心がけたいことをまとめてみると、次のようになりそうです。

- 自分自身の行動をコントロールして、時間をうまく使う生活をする。
  - ・電子機器にふりまわされないように心がける
  - ・早寝・早起き、バランスのとれた朝ご飯
- 親が小さかった頃の生活スタイルの良かったところを生かす。
  - ・食事は一家そろってみんなで楽しくとる
  - ・アナログの生活を大切にする。