



子どもたちのためにもう一度基本的な生活習慣を見直しましょう！

9月16日に文部科学省から発表された「平成26年度生徒指導上の諸問題の現状について」によると、暴力行為は、中学校や高等学校で減少傾向にある中、小学校が4年連続で増加しており、過去最多を更新したとのことでした。

自分の感情をうまく表現することができないし、自分を抑制することも難しく、他人の感情もうまく理解できない、でも、知的なレベルはそれなりに保たれているという子どもが増加している。

ということです。その原因を考えてみると、いくつかの文献から次のことが推測されます。

【睡眠時間不足】

子どもたちがベッドに入る時間が遅くなる一方で、子どもたちが朝起きる時間というのは昔からほとんど変わっていません。なぜなら、学校の始業時間が変化していないからです。つまり、昔に比べて今の子どもたちは圧倒的に寝不足の状態にあるということです。

【低血糖症】

血糖値の特徴として、その値が急激に上昇すると、下がるときもまた急激であるという点があります。ブドウ糖、果糖類を多く含むものを摂取すると、血糖値が急激に上昇します。炭酸飲料、スナック菓子、ファーストフード類はブドウ糖、果糖が多く含まれているのです。これらを過剰に摂取することは、身体を低血糖血の状態にすることなのです。そして、低血糖が続くと無気力、頭痛、集中力の欠如等の症状が出ると言われ、アドレナリンというホルモンが分泌され興奮状態になり攻撃的になります。

毎日の生活習慣からできること 「早寝、早起き、朝ご飯」の習慣を大事にしよう！

早寝の習慣 —寝る子は育つ—

夜の10時から2時の間は、メラニンというホルモンが脳の中に分泌される最盛時間です。子どもたちにとってこの時間帯にしっかり寝る(寝させる)ことが大事です。そのためには、テレビ、コンピュータ、ゲームなど電子画面を見ることは、就寝前できるだけ早く終了(9時までには終了)させたいものです。
※ メラニンは、上質の眠りを作り出し、脳の知識工場(海馬)を働かせる。

朝ご飯 —朝ご飯は脳を動かす燃料— 家族そろって豊かな朝ご飯を食べることが大事

脳は糖を多量に使うので、質のいい糖質に転じる炭水化物と、身体を燃焼モードにしてくれるアミノ酸を必ず摂らなければなりません。

脳に効く「朝ごはん」

- ・脳に、燃料＝糖を供給するために、炭水化物(ごはん、パン、シリアル、うどんなど)を中心に
- ・ホルモンの主成分であるアミノ酸を供給するために、少量のタンパク質(味噌、干物、納豆、漬物、豆腐、卵、乳製品など)の組み合わせを
- ・炭水化物を安定して燃やすため、ミネラルや脂質を加える

自然のものを自然のままいただくことが子どもの心身の発達にはいちばん良い。毎日の睡眠のリズムは崩さない。毎日、きちんと早く寝て、早く起きることが大切である。親子がしっかりとかわることで、子どもたちが幸せに育つ。
ホットケーキで「脳力」が上がる 川島隆大著 小学館より

保護者の皆様には、毎日忙しい生活を送り、少ない時間の中で子どもたちと一生懸命がんばって関わっておられることは十分理解しております。時代とともにライフスタイルが変わってくるのも当然のことです。しかし、このような時代だからこそ、子どもたちのために、昔からずっと言い伝えられてきた「早寝、早起き、朝ご飯の習慣を大事にする」という基本的な生活習慣をもう一度見直してはいかがでしょうか。

※ 参考文献 「ホットケーキで「脳力」が上がる」川島隆大著 小学館、「子どもの脳を豊かに育む脳科学」黒川伊保子著 芽ばえ社

いわせ地区小学校陸上競技交流大会 6年生大健闘！

10月7日（水）鏡石町鳥見山陸上競技場で、第2回いわせ地区陸上競技交流大会が行われました。岩瀬地区の22校の児童（主に6年生）約1200人が集まり15種目に分かれ競技が行われました。本校は6年生84名が参加しました。今年度は大会で須二小の児童の役割分担がありました。開・閉会式での国旗、市旗掲揚・降納で、吉田矢真人君、嘉齊琉聖君、山下奈々さん、菅原彩加さんが役割をしっかりとこなし、開会式での選手宣誓を岩本翔太君が立派に行いました。

早朝よりテントの設営等にご協力いただきました堺史浩音体会長様始めPTAの役員の皆様、会場で、大きな温かい応援で子どもたちを励ましていただきました保護者の皆様に感謝申し上げます。

選手宣誓 須賀川市立第二小学校 岩本 翔太

宣誓 ぼくたちは、今日のこの日のために一生懸命練習してきました。練習を通して学んだことが3つあります。

1つ目は、ともにがんばる仲間の大切さです。

2つ目は、ご指導いただいた先生方、支えてくれた家族への感謝の心です。

3つ目は、目標を持つことの大切さです。大会スローガン「いわせから世界へ」のように、今日までの努力が未来の自分へとつながるようがんばります。

以上、3つのことを心にきざみ、最後まで全力で競技することを誓います。



選手宣誓をする岩本翔太君

平成27年度 第2回 いわせ地区小学校陸上競技交流大会 入賞者

100M	男子 第1位	深谷勝永	女子 第6位	永沼さくら	第8位	山田陽菜
走り高跳び	男子 第1位	佐藤 諒				
80Mハードル	男子 第6位	薄井 駿	第7位	桑原大世	女子 第7位	須田日菜子
走り幅とび	女子 第8位	佐藤 彩				
ボール投げ	女子 第4位	三瓶 心	第5位	岩崎心海	第8位	村田叶実
4×100Mリレー	女子 第4位	岩崎心海	永沼さくら	須田日菜子	山田陽菜	

6年3組 深谷 勝永

ぼくは、陸上交流大会では100M走に出場しました。予選では絶対に「決勝に行くぞ」という気持ちで走りました。毎日の練習で100M走担当の諏訪先生に教えてもらった歩幅の広さを意識して走りました。その結果、予選1位で決勝に進むことができました。

決勝はとても緊張しました。その時、友達が全員立って応援してくれている姿が見えとても力になりました。決勝でも1位でゴールすることができました。自分の力が出せた最高の大会になってよかったです。



100M優勝 深谷勝永君（中央）



走り高跳び優勝 佐藤諒君



【お知らせ】 10月17日（土）フリー参観日 地域の方々も是非ご参観ください。

フリー参観 午前9時25分～12時10分 午後13時50分～14時35分

本校の校舎も今年度で見納めです。来年3月には新校舎が完成する予定です。思い出多い校舎を是非見ていただきたいと思います。当日は一般の方にも開放しております。ご自由に参観ください。