

「人と自然が向き合い、語り合うまち、須賀川」～一人ひとりの個性が輝き、
「生きる力」を育む教育活動の推進～
☎0248-79-2180

「基本的な生活習慣と脳の発達」 前回の続き

東北大学加齢医学研究所長 医学博士 川島隆太氏の講演から、前回は、「スマホ・ラインは、子どもの能力を吸い取る」「TVを長く見る子は、知能が下がる」について説明しました。今回は「睡眠と学力」「食事と脳」の関係について、説明します。1朝ご飯をしっかりと食べないと脳は働かない。

脳を働かせるにはご飯だけでは、脳は働かない。研究の結果、アルファリポ酸、リジン、ビタミンがないと、情報が伝達されず、結果、脳が働かないことが明らかになった。おかずなしのごはんでは、だめなのである。しかし、朝、おかずを作らなくても良い。昨晚作ったおかずを温めればよい。「早寝、早起き、朝ご飯」であったが、今は、「早寝早起き、しっかり朝ご飯」に変えなくてはならなかった。

2 眠りが学力を高め、不登校を防ぐ。

睡眠不足が成長ホルモンを失わせ、学んだことの定着を阻害する。その結果、学力向上を妨げ、不登校を招いていることが研究の結果明らかになった。毎晩22時前後の深い眠りの時だけに「成長ホルモン」が分泌される、この時刻以外には分泌されないことが分かっている。そして、深い眠りに入っていないと分泌されないことも分かっている。この成長ホルモンは、心身のバランスを保つ上で欠かせないものである。不登校の児童生徒を入院させ、朝に目覚めさせ、夜を暗くして就寝させるだけの治療でほとんどの子が不登校から立ち直っていく。また、東北大学医学部に入学した学生のほとんどが入試前でも23時前に就寝しているということが明らかになった。「夜更かしは、学力を下げる」のである。子どもを21時に就寝させることは、医学的に大いに価値のあるものなのだ。基本的な生活習慣が脳を発達させ、子どもたちの生活・学力を支えるのである。

※自分の子は、しっかり朝ご飯を食べているでしょうか。夜9時には、就寝しているでしょうか。できる範囲で努力したいものです。

○9月3日～4日ー2日間の宿泊学習は、沢歩きやウォークラリー、野外炊飯と友だちと協力して活動する楽しさを味わうことができました。

(下：自分たちで作ったカレーライスのは味は特別でした)



入賞おめでとうございます

○俳句ポスト 入選 4年 男子

「ぼくだけが はみだしている 盆踊り」

○「ふくしま子ども宣言」作文コンクール出品作品から
「忘れかけていたありがとう。」6年 女子

東日本大震災から3年がたちました。3年というものは早いものです。そこで私は、ありがとうの気持ちを忘れていないかとふと思いました。私のクラスでは、帰りの会に「今日の感謝」というものを行っています。けれど私は、「他の人が言っているから今日はいいかな」と思っている日があります。私はお母さんに、「あいさつはちゃんとやりなさい」と昔から言われているので、なるべくやっています。だけどずっと居る人には「まあ、いいや」と思ってしまいやらない時があります。こういうことが学校でやっている「今日の感謝」に出ているのかなと思いました。身近な人でもちゃんとありがとうということでもいつもより感謝の気持ちが伝わるのではと思います。この作文を書いて目標ができました。一つ目は、身近な人でも「ありがとう」ということ。二つ目は、「今日の感謝」をやったときに1回はだれかに感謝することです。

※「今日の感謝」というテーマはとてもいいですね。人に感謝できる人は、みんなに好かれます。これからも大切にしてください。

○9月25日(木) 授業参観、芸術鑑賞教室

人形劇「ごんぎつね」心に残る作品です。