



# そのだ南

尼崎市立園田南小学校  
学校便り 第9号  
令和元年12月2日

HPアドレス [www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html](http://www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html)



## 元気な脳に育つために



校長 佐藤 喜代子

秋が深まる好天の中、音楽会を盛会のうちに終えることができました。子ども達の気迫のこもった演奏、生き生きとした表情にやる気がみなぎっていました。そして、40周年を祝う会として花を添えてくれました。また、それぞれの学年の個性が出て、元氣や感動をもらえる会でした。ここまで難しい曲を仕上げてくるスキルの高さに驚き、秘めている可能性の大きさに誇らしささえ感じました。

保護者の皆様からの感想を一部紹介します。

・毎回思うことですが、子ども達の力はすごいなあ。それを引き出してくださる先生方にも感謝です。それぞれの学年のよさ、1年生のかわいらしさ、6年生になると合唱のハーモニー、それぞれの学年の個性が感じられる音楽会でとてもよかったです。

・いきいきと子ども達が歌い、様々な楽器で音を奏で、一つになっていることに感動し、我が子でなくても涙が出ました。また、それを支え、指導していただいた先生に心から感謝いたします。指揮を執る先生方の懸命な姿にまるで、コンサートにきている感覚を覚えました。最後の6年生のあんなにも難易度の高い曲をみなさんが一つになって力強く演奏している姿には圧巻でした。

・1年から6年まで幅広い年齢の子ども達がそれぞれの発表を見ることでよい刺激を受けたり、親しみを感じたと思います。一人ひとりが自分の役割を果たし、協力していることが伝わってきました。

・音楽会のために家でほぼ毎日一生懸命練習してきた姿を見てきたので本番での演奏を聴いてとても感動しました。撮影ができないことを残念に思いましたが我が子の姿を目に焼き付けることができとてもよかったです。帰ってきたときのホッとした顔、達成感に満ちた表情はとても印象的でした。

皆様からのお言葉に、私たち職員もたくさんの達成感や充実感を味わうことができました。会の持ち方や時間配分、入れ替え制の工夫など準備に時間をかけて臨みましたが、模索中でもあり、ご迷惑をおかけしましたところも多々あったかと思えます。予想を超えた来場数の多さに驚きましたが、たくさんの方々に子ども達の姿を目の前で観ていただき、気持ちよく協力し、臨機応変に対応していただきましたことを心から感謝申し上げます。また、いろいろなご意見やアドバイスをいただきましたことも、重ねて御礼申し上げます。次回の参考にしていきます。

だんだん周りは冬支度して、街はクリスマスカラーが目立ってきました。あわただしい年の瀬ですが、こういう時期こそ、日頃の生活を振り返る時間を大事にして欲しいと思います。

脳科学を研究している川島 隆太教授の著書に、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを科学的に検証した内容がありました。睡眠の時間や質で、せっかく学習したり、経験したことを復習して、脳に記憶として書き込む機能が働かないことがあるということです。

夜更かしして睡眠時間が減ることで、記憶をつかさどる「海馬」という部分が大きく発達しないこともわかっています。レム睡眠といって、浅い眠りの回数が減ってしまうと成長ホルモンがたくさん出なくなってしまいます。また、レム睡眠の間に記憶として脳に書き込んでいるので、レム睡眠の回数が減るとせっかく勉強したことが記憶に残りません。眠りのリズムを整え、脳がレム睡眠の間に勉強したことをしっかり記憶するためには、夜は部屋を暗くしたり、音楽やテレビを消したり、携帯電話の電源を切ったりして、寝ないといけません。そうしないと寝る前までにした努力が無駄になってしまいます。「夜は何時にねる」と、自分でルールを決め、しっかりとそれを守るようにしましょう。そうすると夜更かししたときよりも、起きている時間を無駄なく使うことができるようになります。その結果、さまざまな能力や成績も上がり、自分の夢に近づくことができるのです。

また、朝食を食べないと、一番脳が働く午前中にうまく働いてくれなくなり、テストの点も下がってしまいます。子どもの頃の習慣が、将来の夢にもつながっているのです。朝食は幸せのもとだということです。さて、朝ごはんのメニューは何がいいのでしょうか。パンよりもご飯の方が、脳の発達によいことも検証でわかっています。朝食のおかずを食べないと脳の働きが悪くなり、

おかずが多いほど脳の発育がよくなることもわかりました。和食がいいのは、科学的にも実証されているということですね。また、家族と話しながら楽しく食べるほど、脳の働きがよくなり、「やる気」を作ってくれることもわかったそうです。

参照：「元氣な脳が君たちの未来をひらく」川島 隆太 著

「ほめる教育だけでは、問題は解決しない」という、ハッとさせられた内容がありました。「ほめる」「聞いてあげる」は、その場を繕うにはいいのですが、長い目で見たら根本的解決策ではないので、逆に子どもの問題を先送りしているだけになってしまっていないか。困っている子どもは「自尊感情が低い」という評価もよく出てきますが、問題は「自尊感情が低い」ことではなく、自尊感情が実情とかけ離れていることです。何もできないのにえらく自信をもっている。逆に何でもできるのに全然自信が持てない。というふうに、等身大の自分をわかっていないことからくる問題です。ありのままの現実の自分を受け入れていく強さが必要です。子どもたちに必要な支援は、学習面、身体面(運動面)、社会面と分けられます。なかなか系統立ててできていない、社会でうまく生活していくための社会面の支援、「対人スキルの方法」、「感情コントロール」、「対人マナー」、「問題解決力」といった、生きていく上で欠かせない能力を身につけさせることが大事なのです。そのためには、認知機能を強化するトレーニングが早くから必要です。「考える力」の基盤である「聞く力」、「言語を理解する力」、「見る力」、「想像する力」、「判断する力」が身につけていないといけないということです。少しでも自己への気づきがあるように、周りから「見ていますよ」というサインを送り、集団生活で仲間との関わりの中でさまざまな経験や体験をすることが、人から認められ、役に立てることにつながり、大きな意味をもつのです。

参照：「ケーキの切れない非行少年たち」宮口幸治 著

この中にも脳機能の関係が書かれており、考え方を変えることの必要性を感じる内容でした。どちらにも共通するのが、子ども達の健全な成長と社会で生き抜く力を育てるためには、いかにかけがえのない今の時期を大事にするか・・・が見て取れます。

## 12月 行事予定

1日(日)		17日(火)	
2日(月)	朝礼 <small>諸費振替日</small>	18日(水)	
3日(火)		19日(木)	●
4日(水)	委員会(6h)	20日(金)	ひまわりなかよし遠足(キッズプラザ大阪)
5日(木)	●	21日(土)	
6日(金)		22日(日)	
7日(土)		23日(月)	
8日(日)		24日(火)	給食終了
9日(月)	給食集会 6年食育出前授業(1) 給食週間	25日(水)	終業式 大掃除
10日(火)	6年食育出前授業(2)6年卒業文集写真 なかよし給食	26日(木)	冬季休業日(1/7まで)
11日(水)	クラブ(6h) あまっこステップアップ調査	27日(金)	
12日(木)	5年学年活動(6h) ●	<b>1月予定</b>	
13日(金)		8日(水)始業式 9日(木)給食開始 17日(金)オープンスクール・避難訓練・書き初め展 31日(金)地区バスケットボール大会	
14日(土)		31日(火)	↓
15日(日)			
16日(月)			

## 2学期生活目標

友だちの気持ちを大切にし、力を合わせてがんばろう



12月のめあて  
手洗い・うがいをきちんとしよう。



### 「あまっ子ステップアップ調査」について

尼崎市は、昨年度より子どもたちの学習・生活の状況を把握し、教育のさらなる充実を図るために、小学校1年生から中学校2年生までを対象とした「あまっ子ステップアップ調査」をおこなっております。本校におきましても、12月11日(水)の2,3校時におこないます。調査内容は、国語、算数、生活実態調査です。調査結果につきましては、1月下旬以降に返却をします。

※10月末より、園田北小学校から河村滯先生が赴任され、新学習として主に4年生の算数に入っています。