

# 学 校 だ よ り



## ☆ 2学期が始まりました！ ☆

長い夏休みもあっという間に終わり、子どもたちは元気に登校してくれました。真っ黒に日焼けした子どもたちは、少し見ない間に、一回り大きくなったような気がします。子どもたちの表情を見ると、充実した夏休みだったことが想像でき、とても嬉しいです。長期の休み明けは、なかなか大人でも通常の生活リズムに戻すのに苦労します。お家でも、お子さんが、少しずつ普段の生活リズムに戻せるようにご協力をお願いいたします。

さて、学校では「まいにち元気カード」（生活チェック）の取組を実施し、規則正しい生活について意識を高めたいと思います。「早寝、早起き、朝ご飯」を基本に、ご家庭でもご協力をいただき、生活のリズムを取り戻していけるよう、よろしくお祈りいたします。以下に、「早寝、早起き」に関する資料を掲載いたしました。参考にしていただけると幸いです。

しばらくは厳しい暑さが続きそうですが、9月中はエアコンを稼働するなど、熱中症対策を講じていきます。

## 「からだの脳」育てで、ポジティブワード噴出！

(以下『「発達障害」と間違われる子どもたち』成田奈緒子氏（青春出版社）、同演題の講演会引用)

人間が生きてゆく機能の大部分は、脳が担っています。ですから子育てイコール「脳育て」と表現していいくらいです。その脳の発達には段階があります。したがって、この脳育てにも守られるべき順番があります。

子どもが生まれてから5歳くらいまでに、まず「からだの脳」（脳幹）を育てなくてはなりません。「からだの脳」を育てるには、子どもの意思で早起き・早寝ができるようになることがカギです。食事は「おなかがすいたから食べたい！」と思えることが基本です。「からだの脳」を育てるには、早起き・早寝だけでなく、ごはんを食べて、体を動かすことも大切です。

この「からだの脳」が育つ時期を追いかけるように1歳から「おりこうさんの脳」の育ちが始まります。主に、言語機能や思考、スポーツの技術的なもの（微細運動）を担う大脳新皮質のことです。小中学校での学習を中心にぐんと発達しますが、当然ながら個人差があります。おおむね18歳くらいまで時間をかけて育ちます。

最後に10歳から18歳までにかけて育つのが「こころの脳」です。大脳新皮質のなかでも最も高度な働きを持つ前頭葉を用いて、人間的な論理的思考や感情の統制をつかさどります。ポイントは、「おりこうさんの脳」や「こころの脳」が発達するためには、「からだの脳」が十分に発達している必要がある、という点です。では、「科学的に望ましい睡眠時間」は、どのくらいでしょうか。小学生の場合、理想的な睡眠時間は10時間程度です。しかし、現代の子ども達には難しさもあるため、最低9時間は確保するようにと伝えていきます。そうすると、就寝時間は夜9時となり、実践しやすくなるのではないのでしょうか。子どもの「睡眠」を甘く見てはいけません。土台である「からだの脳」育てをしなければ子どもは様々なリスクにさらされることとなります。心配になる子どもの状態（暴力暴言が頻発する、ルールが守れない、相手が嫌がる言動をする、不登校傾向、意欲がわからない・・・）は、「からだの脳」育てで改善します！  
「からだの脳」育てができている子からは「ポジティブワード」が噴出します！

## ♪ 夏休み作品展 ♪

○期日 9月2日（月） 9月3日（火） 9月4日（水） の3日間

○会場 扇台小学校 1F 体育館

○保護者の鑑賞時間 9月2日、3日、4日 16:00～18:00

※会場へはグラウンド、育友会室側入口からお入りください。5日は搬出日のため鑑賞できません。

○留意点

- ・ 工作の作品には手を触れないでください。
- ・ 研究物は開いてご覧いただき結構です。
- ・ 入場の際には内履きをご用意ください。
- ・ 鑑賞時間をお守りください。
- ・ お車でのご来校はご遠慮ください。

