

学び合い・ふれあい・支え合う学校

みんなの学び舎 栃木中央小学校 学校だより 6月号

「早寝・早起き・朝ごはん」のすすめ②

～ 早起きは三文の徳（得） ～

校長 玉田 浩

先月号では、早寝の効果について、脳の「海馬」と脳内物質「メラトニン」との関係をお知らせしました。そこで今月号は、以前聴いた講演会の中から、早起きの効果についてお伝えしていこうと思います。「早起きは三文の徳（得）」のことわざにもあるように、昔から早起きを奨励し朝寝坊を戒める言葉として、人々の間で使われてきました。英語にも「The early bird gets the worm」ということわざがあります。早起きの励行は、どの国でも大切なことのようにです。では、早起きの力とはどのようなものなのでしょう。



人間は、目の中にある網膜が朝の自然の光を感じると、「セロトニン」という脳内物質（ホルモン）を分泌します。朝の6時～9時くらいが特に分泌しやすいと言われています。このホルモンは、脳の覚醒を促す役割があり、脳全体の信号伝達を活性化してさわやかな目覚めを提供するとともに、活動に適した体にしてくれます。そのため、何事にも意欲がわき、感動する力も上がります。

先月号でも紹介した、知識の工場でもある「海馬」ですが、海馬は、すべての体験を深い知識に変えられるわけではありません。「心を動かすこと = 情感や感動」をきっかけに、その周辺の出来事を知識や知恵に変えていくのです。当然のことですが、感動したことはいつまでも忘れませんね。感動や意欲は学習の動機になりますが、確かな知識の定着にも欠かすことのできないものなのです。

また、眠っている間に海馬の働きを助ける「メラトニン」、実は、「セロトニン」を材料として合成されるのです。ですから、「セロトニン」の分泌を増やすような活動をする、夜には「メラトニン」がたくさん作られ、海馬の働きがよくなり、当然成績の向上も期待できるということになるわけです。

さらに、一日中、脳に「穏やかな感情」をもたらし、達成感を感じやすくさせ、意欲を下支えする天然の抗うつ剤の役割もあるそうです。ですから、すぐにキレずに、思いやりをもって穏やかな一日を送ることにもつながります。ズバリ、「セロトニン」を多く得るための簡単な方法は下の3つ、お役立ていただければと思います。

- ① 朝日を感じて起きるようにしましょう。
- ② 網膜が自然光を感じる場所で、軽く体を動かすことが効果的です。
- ③ しっかりと噛んで朝ごはんを食べるようにしましょう。



来月はシリーズ最終回、「朝ごはん」についてです。

小中一貫教育の推進

栃木市では本年度より、「学校・家庭・地域が目指す子ども像を共有し、義務教育9年間の一貫性のある教育により、未来を担う子どもたちに生きる力をはぐくむ」ことをねらいに、小中一貫教育を全中学校区で実施します。9年間を見通した「目指す子ども像」を設定したり、重点目標を設定したりして、小中の円滑な接続を重視しながら、各ブロックの特性を生かした特色ある教育を推進して行くことになります。児童生徒や教職員の交流を充実させたり相互理解を深めたりして、子どもたちが進学という大きな環境の変化にも戸惑うことなく、これまで以上に生き生きとそのよさを発揮し、一人一人の自己実現が図られるよう、努めていきたいと思います。

テント組み立てボランティア



5月16日(火)、運動会に向けてテントの設営をしました。18張のテントを設営しましたが、今年も大勢のPTAの皆様、地域の皆様にご協力いただき、スムーズに作業を進めることができました。運動会の準備に限らず、日頃からたくさんの方々に、とちぎ未来アシストネット事業という形で、様々な学校支援ボランティアとしてご協力いただいております。おかげで、子どもたちの登下校の安全が確保されたり、学習に深まりをもたせることができたりしています。皆様のご協力に感謝申し上げます。今後、サマースクールなど大きな行事もありますので、その際はまたお世話になりますが、よろしくお願いいたします。

栃木西中職場体験

5月22日(月)～24日(水)の3日間、栃木西中の2年生3名が、職場体験ということで本校にやって来ました。1年生を中心に、子どもたちと関わりをもち、たくさんの児童と触れ合いながら教師の仕事について学びました。ちょうど運動会の練習が佳境に入る時期であり、本校としてもたいへん助かりました。小中一貫の視点からも、中学生の逞しくも優しい姿を目にすることは、小学生にとって、進学に向け期待や安心感を感じるよい機会となったのではないかと思います。6月には栃木東中の生徒が体験に来ます。



感動の運動会

雨で一日延期になりましたが、5月28日(日)、皆様のご協力のもと、好天に恵まれ、春季大運動会が開催されました。各学年の工夫を凝らした表現や心を一つに競い合った団体種目、力いっぱい走りぬいた個人走、そして、全力で声を出した応援合戦など、どの組も、「光輝け中央小 みんなが主役の運動会」のスローガンのもと、これまで精一杯練習に励んできました。本番では、これまでの成果を十分に発揮できました。どの演技も、力強さと美しさを感じさせるものばかりで、感動いっぱいの運動会でした。ご来賓の皆様、保護者の皆様、地域の皆様には子どもたちへの声援ありがとうございました。今年の結果は、白組悲願の初優勝で幕を閉じました。しかし、それぞれの頑張りほどの組も引き分けでした。



熱のこもった応援



力強い高学年の騎馬戦

学校運営協議会の開催

5月31日(水)、本校において、下記の7名の方(+校長)に栃木市教育委員会から委嘱状が交付され、学校運営協議会委員として1年間のご協力をお願いしました。昨年度までの学校評議員制度をより発展させ、本年度から本制度となりました。これにより、地域住民の皆様へ、一定の権限と責任をもって学校経営に参画していただき、これまで以上に児童の実態や地域の課題を共有しながら、ご意見を学校運営に反映させていくことになります。今回、第1回の会議を開催し、児童の実態や学校の現状等について説明し、本年度の学校経営方針についてのご承認をいただきました。今後も、本校の教育や子どもたちの様子などについてご意見をいただきながら、地域と共にある学校運営をしてまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

平成29年度学校運営協議会委員

石原 恵子 様(地域コーディネーター)
大塚 幸一 様(山本有三記念会会長)
石川 典子 様(アルス幼稚園長)
小林 孝司 様(ネットワークとちぎ会員)
庄司かえで 様(前ことばを育む会会長)
稲川 由紀 様(主任児童員)
山口 真右 様(P T A会長)
ここに校長を入れて8名になります。

6月

主な行事予定

1日(木) 体力テスト(1・3・5年)
2日(金) 体力テスト(2・4・6年)
4日(日) 栃木市相撲大会
5日(月) 耳鼻科健診2・5年
6日(火) 耳鼻科健診1・6年
7日(水) プール開き
8日(木) 耳鼻科健診3・4年
全国小学生歯磨き大会(5年)



9日(金) 4年校外学習 6年親子活動
13日(火) 3年校外学習
14日(水) 1年生を迎える会
東中職場体験(16日まで)
22日(木) 歯科検診(2・4・5年)
23日(金) PTA研修旅行・授業研究会
26日(月) 3年親子活動
30日(金) 交通安全教室1・3年
4年親子学習

