

# 黒岩小学校だより

R3-4号

令和3年6月25日発行

## 食べて、動いて、よく寝よう！

6月20日（日）の子育て講演会では、「食べて、動いて、よく寝よう！運動のススメ」と題して、早稲田大学・前橋明教授のお話を聞きました。講演の概略は、以下の通りです。



子どもたちの抱える健康問題の調査で、「眠い」「あくびが出る」など朝から疲労症状を訴える子どもが幼児期から多く見られる。睡眠時間について調べると、全学年で望ましいとされる時間に達していない。就寝時刻についても、望ましいとされる時間より遅くなっており、遅寝になっている。睡眠は、疲労回復だけでなく記憶の整理もしており、学力に直結している。睡眠リズムが乱れると、朝食欠食・運動不足になり、自律神経機能の低下につながる。人は、脳内ホルモンの働き掛けで体温リズムを作っている。夜は体温が下がりぐっすり眠っているが、朝になると体温が上がってくる。朝食や徒歩通学でさらに体温が上がる。遅寝遅起きになると、体温リズムが数時間ずれてしまう。登校時間に体温が低く、ボーとしていて動けない。夜になっても体温が高く、眠ることができない。体温リズムを大切にしないと、ホルモンの分泌が減り、夜は眠れず昼頃起きる生活になってしまう。

早寝早起き朝ごはん運動が進められてきたが、思ったような成果が挙げられていない。睡眠と食事の取組はあるが、運動の取組が無いからではないか。良いところが1つ生まれると、それが循環するのが生活リズムである。生活習慣の悪いところをいくつも指摘されても、なかなか取り組めない。1つを改善すると、そこからいい連鎖が回っていく。太陽の光を入れる、朝食を食べて徒歩通学する、放課後に汗をかく運動をする。テレビ・ビデオの光を避けるなど、まずは1つのことに取り組んでみたらどうか。一点突破全面改善を合い言葉にして、頑張っていきたい。

講演を収録したDVDを作成しています。ご希望の方は、校長まで声を掛けてください。

### 今月の論語

しのたま あやま あらた こ あやま い

子曰わく、「**過ちて改めざる、是れを過ちと謂う。**」

#### [意味]

孔子先生が、おっしゃった。

「過ちを犯してしまっ、それをそのままにして改めないことが、本当の過ちだ。」

#### [解説]

失敗をゼロにすることはできません。失敗をしてしまった時は、そのままにせず、素直な気持ちでやり直しましょう。そのままにしておくことが、大きな間違いです。

## 柳瀬川について深く調べる学習

黒岩のことを深く知る「ふるさと学習」に全校で取り組んでいますが、その柱の1つとして、地域を流れる柳瀬川について深く調べる学習に3～6年生が取り組んでいます。学習コーディネーターとして参画していただいている高知大学・川村晶子先生のご指導のもと、様々な調査活動を行う中で、柳瀬川を身近に感じられるようになってきました。

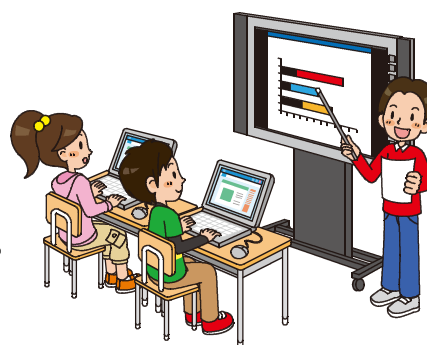
先日は、地域の6名の方にご来校いただき、柳瀬川で遊んだ思い出や柳瀬川への思いなどをお聞きしました。昔は柳瀬川が子どもたちの遊び場であったことを知るとともに、景観が変わってしまい身近な存在で無くなってきていることを知ることができました。

全20時間の学習の最後に、学習成果の発表会を行います。子どもたちが柳瀬川を深く調べていくことで、何を感じたのか、これから柳瀬川をどのようにしていきたいのかを発表します。ぜひ、聞きに来てください。

期日 7月9日（金）13：55～14：40

場所 黒岩小学校ランチルーム

内容 河川学習（柳瀬川についての学習）の発表  
保護者・地域のみなさんのご参加をお待ちしております。



# 7月



## の黒岩小学校

7月 5日（月）委員会

7日（水）アトリエ for キッズ（1・2年）、PTA役員会③

8日（木）あいさつ運動

12日（月）クラブ

13日（火）読み聞かせ

14日（水）川の安全学習（3・4年）

15日（木）学校運営協議会②

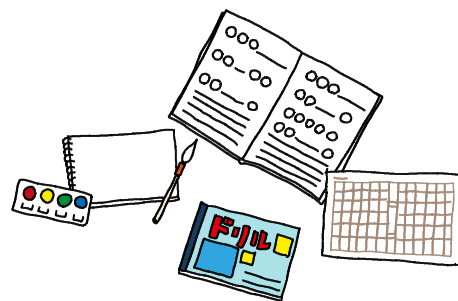
19日（月）プール納め、個人懇談

20日（火）終業式

21日（水）夏休み（～8／26）

25日（日）PTA学年行事

26日（月）プール開放（～8／5）



-----きりとり-----  
返信【黒岩小だより R3-4】ご意見・ご感想をお寄せください。 お名前（ ）

※学校へのご意見・ご質問など、お気軽にお寄せいただければ幸いです。