

東聖

助け合う子 徳
考える子 知
鍛える子 体



令和4年10月27日10月号

早寝 早起き 朝ご飯

校長 大垣 幸治

10月12日、14日、18日の3日間にわたって実施いたしました東聖オープンスクールへのご観覧、誠にありがとうございました。きょうだいの関係で何度かご来校いただく場合もあったかと思いますが、分散開催をせざるを得ない状況をご理解いただきたいと思います。今年度は、学年ごとの発表となり、大人数のパワーのある発表になりました。それぞれの学年ごと、日頃の学習成果を生かした発表を行っていました。温かい拍手をいただき、誠にありがとうございました。

さて今回は、先日東神楽町PTA連合会での講演会を聞く機会がありましたので、それについてお知らせしたいと思います。

初めにメディア利用について説明がありました。ゲーム障害（ゲーム依存症）が病気であると認定されました。その診断基準として、ゲームをする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先することが1年以上継続している状態だそうです。ゲーム中心の生活で昼夜が逆転し、ゲームを止められると暴力的になるケースもあるとのことでした。現代社会では、メディア使用は避けられませんので、「使わせる」「使わせない」ではなく、「使いこなす力(自分でメディア利用をコントロールする力)」を学ばせることが大切になります。いきなり子どもがそのような力を身に付けることはできませんので、保護者と共に家庭でのルールづくりをし、使用方法を考えていくことが大切ですとの説明がありました。



次に、「賢く、元気に、機嫌よく～子どもの発達と生活習慣・学習習慣～」の講演がありました。生活リズムの乱れと子どもの発達への影響を科学的・具体的に説明していただきました。ネット・ゲーム依存が睡眠不足・栄養不足(偏り)・運動不足を招き、それが情緒、攻撃的・鬱・脳の発達等へ多様な影響を及ぼすとのことでした。また、望ましい生活リズムの必要性について具体的な説明がありました。日本の子ども達の現状としては、遅寝になっており睡眠時間が各国に比べて不足しているとのことでした。睡眠は、身体と脳を休ませるために必要なもので、睡眠中に成長ホルモンが出たり、大脳を活性化させ記憶の固定や消去したりする働きもあるそうです。さらには、認知症を招く物質を低下させる働きもあるとの話もありました。

脳は大まかに分けると3階建てで、1階は脳幹部分で生きるための脳(呼吸、心拍、睡眠等)、2階は小脳部分で感じる脳(感情、喜怒哀楽等)、3階は大脳部分で考える脳(論理的思考、コミュニケーション、やる気、気持ちのコントロール等)となっているそうです。特に3階部分は寝不足に弱く、そうになると意欲が湧かない・キレる・マイナス思考の状態に陥りやすくなるとのことでした。脳の部分が今回の演題につながっており、しっかりと睡眠をとることにより脳の働きがよくなり、賢く(大脳)、元気に(脳幹)、機嫌よく(小脳)日々を過ごすことができるとのことでした。また、睡眠不足になるとイライラしたり忘れ物が多くなったりするだけではなく、朝食をとらないことが増えるそうです。朝食をとらないと体温が上がらず、脳と身体がよい動きをしないそうです。

講演会とは異なり、この文章は非常に分かりづらいと思いますが、今回のタイトル通り、睡眠時間をしっかりとる**早寝・早起き**、脳と身体を活性化する**朝ご飯**は子どもにとってとても大切です、子どもの将来をも左右することだと改めて感じました。

令和4年度「福祉作文」最優秀作文について

東神楽町社会福祉協議会主催の福祉作文について、今年度本校では、5・6年生が取り組み、次の2点が最優秀作文に選ばれました。おめでとうございます。最優秀作文は、後日、東神楽町図書館の展示スペースに掲示されます。

《令和4年度 福祉作文 最優秀作文》

5年 小野寺 夏美 『一度しか会えなかったおばあちゃん』

6年 橋本 香梨那 『人々が平等に暮らせる社会を目指して』



TOS（学習発表会代替行事）10/12～10/18開催



3年生：世界の音楽「こんにちは！」



5年生：音でTUNAGU心の輪



1年生：なかよしドレミ



4年生：ひみつのドウミンショー



2年生：スイミー～かしい魚のはなし～



6年生：きつねの窓～響小2022 6年バージョン～

11月4日（金）東神楽町教育研究大会開催

町内の教職員が一堂に会し研鑽を深める東神楽町教育研究大会が、11月4日（金）午後から今年度は東聖小学校を会場に行われます。コロナ禍の影響により一昨年は中止、昨年はオンラインでの開催でしたが、今年は3年振りに集合形式で行うこととなりました。ですが、1つの教室に大勢が入り、授業を参観することはまだできませんので、事前に研究授業を動画で撮影し、それを教室等で視聴する形での開催となります。

当日児童は、4時間授業で給食後下校となり、午後からは町内の教職員のみで研究会を行います。この研究大会において、研究授業を公開する学級等は次のとおりです。

2年いちょう組 安口 貴之 教諭 国語科 「おもしろいもの、見つけたよ」
 5年いちょう組 澤田 瑞恵 教諭 国語科 「A I とのくらし」
 5年あじさい組 結城 直 教諭 自立活動 「クイズ大会をしよう」



11月の主な行事予定

1日（火）安全点検日 3年校外学習
校務分掌会議
 2日（水）舞台芸術鑑賞 PTA 本部役員会
PTA 本部役員選考委員会
 4日（金）特別日課 4時間授業
東神楽町教育研究大会
 7日（月）特別日課 5時間 教育相談
 8日（火）学年打合せ
園児・児童生徒作品展（～13日まで）
 9日（水）全校朝会 特別日課 5時間 教育相談

10日（木）下校時巡回
 11日（金）さくら会活動
 14日（月）特別日課 5時間 教育相談
 15日（火）職員会議 あじさい組小中交流学习
 17日（木）特別日課 5時間 教育相談
 21日（月）チャレンジテスト第3回配信日
 22日（火）学年打合せ
 24日（木）第2回PC推進委員会
 25日（金）貯金日 さくら会活動
 29日（火）研修日

