



なつめ 9月号

〈編集・発行〉
鹿児島市立喜入小学校
〈発行日〉
令和5年9月15日

早寝、早起き、朝ごはん、脳の1階をしっかりとつくる！

校長 内村 英人

脳には、育つ順番があります。

まず、5歳までに盛んに育つのが、「からだの脳」です。脳の中心部分にあります。次に、小中学生時代に大きく育つのが「おりこうさんの脳」です。これは、脳を覆っているしわしわの部分です。その次に、「こころの脳」が10歳から18歳にかけてつくられるそうです。そして、この脳が育つ順番が大切なのです。

「からだの脳」・・・呼吸・体温調整・寝る・起きる・食べる・感情等の生きるための脳

「おりこうさんの脳」・・・知識を蓄え考えるための脳

「こころの脳」・・・想像力・判断力・感情のコントロール等のための脳

家に例えると「からだの脳」は土台となる1階部分。「おりこうさんの脳」は、その上に乗る2階部分。そして、1階と2階をつなぐ階段が「こころの脳」です。ということは、「からだの脳」が土台となって、「おりこうさんの脳」と「こころの脳」を支えているということになります。この成長バランスが崩れるとは、家が崩れるということです。2階の「おりこうさんの脳」を働かせても、「わからない。」「うまくできない。」「といった場面に遭遇した時に、「からだの脳」がしっかりとした土台となっていなければ、「おりこうさんの脳」と「こころの脳」がうまく働きません。その結果、うまくいかないことに対する不安感が増す、落ち着かない、人とうまくやれない、ミスが多いなど、学校生活がうまくいなくなるのがよくあります。

この改善のために有効なのは、生活の改善によって、「からだの脳」の育て直しを行うことです。具体的には、「早寝、早起き、朝ごはん」です。なぜなら、人間は、夜行性ではなく、昼行性動物だからです。人間本来の生活のリズムによって得られる刺激は、脳を育てるためのよい刺激となり、脳のバランスが整います。すると、セロトニン（幸せホルモンと呼ばれる物質）神経が育ちます。これは、「からだの脳」「おりこうさんの脳」「こころの脳」のすべてに走っている神経なので、この神経が育つことで、三つの脳の働きがよくなります。それによって、睡眠が安定します。

生活の改善について、もう少し述べると、

- ・ 十分に眠り、早起きをして、朝日を浴びて、規則正しい時間に食べる。
- ・ 家庭内での子どもの仕事がちゃんとあって、「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉が交わされる。
- ・ 「ありがとう」「ごめんなさい」の交流によって、笑顔が循環する。

こういった生活ができているかが、とっても重要です。子どもにとって、特に小さいときほど、このような生活以上に優先されるものはありません。

この話は、先月、小児科医の成田奈緒子氏の講演を聞く機会があり、その時に聞いた話の覚書です。成田先生は、解剖学や脳科学の研究をされている大学教授でもあります。

「早寝、早起き、朝ごはん」が、国民運動として提唱されて10年。その背景には、脳科学によって得られた知見もあったようです。当時の資料を読み返すと、「早寝、早起き、朝ごはん」のうち、まず取り組むべきことは、早起きだと書かれています。

長い夏休みが終わり、2週間が経過しました。子どもたちの生活リズムはいかがでしょうか。早起きに気合を入れて親子で取り組めば、脳の成長バランスは、かなり整うと成田先生はおっしゃっていました。ただし、この改善には、根性があるようです。

抵抗力を高めましょう
(十分な睡眠)
適度な運動
バランスのとれた食事

成長の二学期にしましょう

台風接近のためか、風が暑さを和らげてくれた9月1日、2学期がスタートしました。ひと夏を乗り越え、成長した子どもたちの元気な声が、各教室で聞かれました。

始業式では、児童代表で3年生児童が2学期の目標を発表しました。また、校長先生からは「大きな事故なく2学期を迎えることができた喜び」や「早起きをし、あいさつをし、朝ご飯を食べることの大切さ」、「ありがとうという言葉の大切さ」などについてお話がありました。

2学期のスタートに際し、希望だけではなく、不安や悩みを抱くこともあると思います。互いに相談し合える関係をつくり、2学期の教育活動を通して、子どもたちがますます成長していけるよう、学校・保護者・地域が連携して日々を積み重ねていきましょう。



夏の体験活動 ~地域の方々に支えられながら成長~

夏季休業中、子どもたちは、地域の方々に支えられ、貴重な体験活動に取り組んでいました。体験活動の場を企画・準備・運営して下さるたくさんの方々に支えられながら、喜入の子どもたちが日々成長していることを感じます。

【8月18日(金)ウミガメの赤ちゃんの海へのお見送り】



【8月27日(日)八幡川清掃・川下り】



2学期スタート！授業参観・学級PTA

お忙しい中にもかかわらず、たくさんの方々の保護者の皆様に参加いただき、大変感謝しております。

静かに、熱心に授業を参観いただく保護者の皆様の姿に、子どもの成長を期待する思いをひしひしと感じました。そして、より一層充実した教育活動を行っていかなくてはと思うことでした。

学級PTAでは、保護者同士でメディアコントロールルールについて話をする姿や普段の子育ての悩みについて話をする姿などを見ました。学級PTAが、保護者と保護者、保護者と教師のよき、つながりの場になればいいと思うことでした。

今回は、11月1日(水)に授業参観を計画しています。ぜひ、お越しください。

10月の行事予定

- 3日(火) 身体計測・視力検査(3・4年)
- 4日(水) 身体計測・視力検査(1・2年)
- 5日(木) 身体計測・視力検査(5・6年)
- 6日(金) 稲刈り体験(5年)

9日(日) スポーツの日

- 11日(水)~13日(金) 個別面談(希望者)
- 14日(土) 家庭教育学級 親子でパン作り
- 17日(火)~20日(金) 個別面談(希望者)
- 17日(火) 発表集会・学年発表(1・2年)
- 20日(木) 眼科検診
- 22日(日) 喜入地域体育大会
- 27日(金) 市国語・算数部会合同授業研究会

■6のろ 5校時授業後 下校

■3のい 6校時授業後 下校

■その他の学級

3校時終了後給食12時10分下校

※3のい、6のろは10月25日(水)

13:10下校予定

【読書月間】10月23日(月)~11月22日(水)

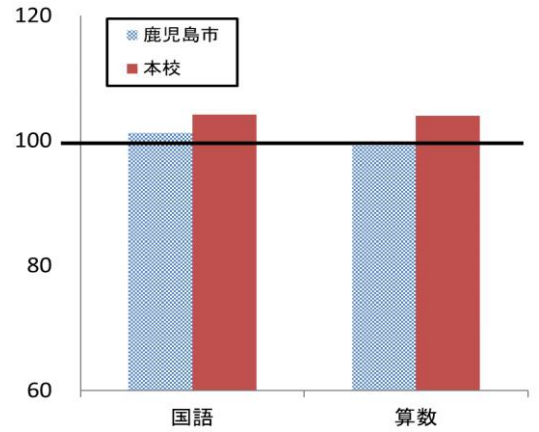
【10月は更衣期間】11月から冬服です。



令和5年度 全国学力・学習状況調査【結果】より

本年度4月18日、6年生を対象に「全国学力・学習状況調査」が行われ、その結果が7月末に公表されました。本年度の喜入小6年生の平均正答率は、全国や鹿児島県、鹿児島市を上回っています。また、児童質問紙では、新聞を読むことや地域との交流、ICT機器を活用した授業に対し、前向きな回答が多く見られました。児童の頑張りとともに、保護者の皆様の御協力に感謝いたします。ここでは、県の正答率と比較しながら本校児童の課題を述べます。

【全国正答率を100としたときの喜入小・市のグラフ】



1 国語「書くこと」で見られた課題

示された条件に基づいて自分の考えが伝わるように書くこと

■ 図表やグラフなどを用いて、自分の考えが伝わるように書き表す問題（正答率36.2%）

資料（文章や図、表等）をもとに、学校の米作りの問題点とその解決方法について、次の条件を満たして書き表す問題でした。※問題については別紙を御覧ください。

- 学校の米作りの問題点については、【川村さんの文章のグラフ】と【カード④】のそれぞれから分かることを書くこと。
- 問題点の解決方法については【カード③】をもとにして書くこと。
- 60字以上、100字以内にまとめて書くこと。

条件は、いくつあるでしょう。ぱっと見た感じでは「3つ」ですが、問題点については、【川村さんの文章のグラフ】と【カード④】からそれぞれ書くことになっています。実質、条件は「4つ」と言えます。喜入小の子どもたちは35%の子が、【川村さんの文章のグラフ】か【カード④】のどちらかにしかふれていないため誤答となっています。

■ 改善に向けて

そこで、本校では、様々な教科において、条件に基づいて自分の考えを表現する活動に取り組みます。また、「ぱっ」と見て判断できる分かりやすい資料や文章だけでなく、文章や図・表・グラフ等を関連付けながら整理しながら読み進める活動に取り組み、そのよさを実感させていきます。

2 算数「図形」領域で見られた課題

図・式・言葉を結び付けながら理解を深めていくこと

■ 台形の意味や性質についての理解を問う問題（正答率55.3%）

つくられた四角形の名称が台形であることは分かっている、その理由として、

- 向かい合った2組の辺が平行な四角形だから
- 向か合った辺の長さが等しい四角形だから

を選択する姿がありました。図のイメージと言葉が結び付いていない実態があります。

■ 改善に向けて

そこで、本校では、友達の示した「図」を見て、友達の考え方を予想し「言葉」で表現することや友達が「式」で表現したことを「図」や「言葉」を用いて解説したりする活動を授業に取り入れ、他者の「図」や「式」をよむ活動を充実させていきます。

(1) かいなさんは、下のようにテープを直線で切って、①、②、③、④のような四角形をつくります。



①、②、③、④について、どのような四角形なのかを、次のようにまとめます。

①、②、③、④はどれも	①	です。
なぜなら、	②	だからです。

3 児童質問紙で見られた課題

【早寝早起き】【自分にはよいところがあるか】【地域や社会をよくするために何かしてみたいと思うか】【読書は好きか】【困りごとや不安があるときに、先生や学校にいる大人にいつでも相談できるか】

そこで、本校では、「お互いのよさを認め合い、いかす対話活動」「総合的な学習の時間を中心に、地域のよさや地域とのかかわりについて考え、行動する学習」「図書室へ行くルーティーンづくり」「傾聴と共感を大切に学級経営」などを大切にしながら、自分が分かったことや自分の行動、自分の成長を実感できる振り返りの活動を取り入れていきます。御家庭でも、「早寝・早起き・朝ご飯」等、基本的な生活習慣の育成をよろしく願います。また、本校6年生では、音読への取組により、読解力の高まりが見られました。家庭でも音読や読み聞かせなどの活動に取り組んでくださいますよう、願います。

1

川村さんは、学校の田んぼで取り組んだ米作りについて文章を書こうとしています。次は、「川村さんの考え」と川村さんが選んだ【カード①】から【カード⑤】です。これらをよく読んで、あとの問いに答えましょう。

【川村さんの考え】

雑草が増える問題が起きたけれど解決してよかったな。米作りのときに記録していたカードの中から選んだカードをもとに、米作りに興味のある人に向けて、問題点とその解決方法を書こう。



- 【カード①】

6月24日

 - ・思ったより学校の田んぼに雑草が生えてきた。
 - ・このまま雑草が増えたら米のしゅうかくにえいさようするのではないかと心配だ。
- 【カード②】

6月30日

 - ・雑草取りをしているが、農家の田んぼには見られないほど、雑草の量が増えてきた。どれくらい増えているのか雑草の量を調べる。
 - ・調査方法 週に1回、農家の田んぼと学校の田んぼの雑草を取って、量をくらべる。
 - ・調査さかん 7月1日～15日
- 【カード③】

7月19日

 - ・学校の田んぼでは、雑草の量に対して雑草取りが追いついていないと考えられる。
 - ・雑草の量と米のしゅうかくの関係について農家の石山さんに話を聞きに行く。
- 【カード④】

7月20日

【農家の石山さんのお話】

 - ・雑草に栄養をとられると、米のしゅうかくが減る。
 - ・雑草が多いと、いねが病気になることがある。
 - ・農家は、さまざまな方法で雑草が生えないようにしている。
- 【カード⑤】

7月21日

【学校でできる解決方法】

 - ・雑草取りの回数を増やす。
 - ・雑草取りの人数を増やす。

一 川村さんは、カードを選んだ際に、【カード②】の 部と、【カード③】の 部に関係があることに気づきました。その説明として最も適切なものを、次の1から4までの中から一つ選んで、その番号を書きましよう。

- 1 【カード②】の 部は部分、【カード③】の 部は全体について書かれている。
- 2 【カード②】の 部は結果、【カード③】の 部は原因について書かれている。
- 3 【カード②】の 部は目標、【カード③】の 部は計画について書かれている。
- 4 【カード②】の 部は考え、【カード③】の 部は事例について書かれている。

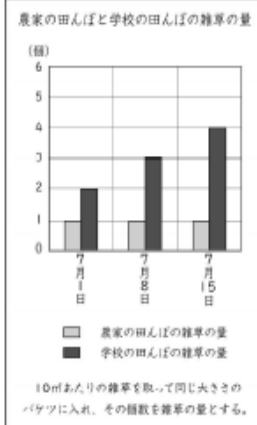
【川村さんの文章】

学校の田んぼで取り組んだ米作りの問題点とその解決方法

今年の米作りでは、たくさんのお米をしゅうかくすることができました。しゅうかくまでに、いくつかの問題がありました。その中でも特に伝えたい問題点とその解決方法について説明します。

5月下旬に学校の田んぼになえを植えました。6月の終わりまで、週に1回、グループの3人で雑草取りを続けたのですが、ア イ が いに雑草が生えてきて、とてもこまりました。そこで、雑草の量について、農家の田んぼと イ くらべてみました。 ウ き かんは7月1日から15日までです。

右のグラフは、その結果をもとにして作ったものです。



このようなことに取り組み、9月の下旬にお米をしゅうかくすることができました。

二 川村さんは、選んだカードをもとに、次の「川村さんの文章」の問題点とその解決方法について書こうとしています。あなたが川村さんなら、どのように書きましようか。あとの条件に合わせて書きましよう。

(条件)

- 学校の米作りの問題点については、「川村さんの文章」のグラフ(農家の田んぼと学校の田んぼの雑草の量)と【カード④】のそれぞれから分かることを書くこと。
- 問題点の解決方法については、「カード⑤」をもとにして書くこと。
- 六十字以上、百字以内にとめて書くこと。

※上の原稿用紙は下書き用なので、使っても使わなくてもかまいません。解答は、解答用紙に書きましよう。
 ※◆の印から書きましよう。どちらの行を変えないで、続けて書きましよう。

に学校の米作りの
に入る内容を