



## 「立派な原始人になろう」

校長 山下 久美子

2学期始業式に「立派な原始人になろう」という話をしました。原始人？キョトンとした顔の生徒にこんな話をしました。

夏休み、市内の先生方が集まって著名な方の講演を聞く「教育講演会」が毎年行われます。本年度は、小児科医、医学博士の成田奈緒子先生のお話でした。

その先生のお話の中で、「子供であれ大人であれ、一番大事なことは『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけること。まず早く起きることから始めてみよう。早く起きて活動すると、夜、自然に眠くなる。そしてしっかり睡眠をとって早起きすると、朝ごはんをきちんと食べられるようになる。太陽が昇るとともに活動し、太陽が沈むとともに休む。これが立派な原始人ということです。」そんな話を聞いて「なるほどな〜。」と納得したので、全校生徒に伝えたかったのです。

私は、講演会后、すぐに成田奈緒子先生の本を買って読みました。この「立派な原始人になろう」という話には、次のような前後の話があります。

人間の脳は、生まれてから約18年をかけて、様々な機能を獲得しながら発達していく。

- ①脳のある「からだの脳」(0歳から5歳の間に育つ)
- ②大脳にある「おりこうさん脳」(1歳から18歳ぐらいまでに育つ)
- ③前頭葉にある「こころの脳」(10歳から15歳にかけて作られ18歳前後まで発達)

- ①「からだの脳」では、起きることと寝ること、食べること、呼吸・体温調整、感情を生むなど生きるために欠かせない機能を担う。自分の身を守り生きていける。
- ②「おりこうさん脳」では、言葉・計算の能力、手指を動かす力、知識を蓄え、それを使って考える力など。小中学生の時期に大きく伸びる。
- ③「こころの脳」では、感情や衝動を抑えじっくり考える力、コミュニケーションをスムーズにとる力、論理的思考力など、「人らしい」能力。

この順番に脳の部位を育てていくことが大事で、土台となる「からだの脳」ができていないと、「おりこうさん脳」と「こころの脳」はしっかりとそこに在ることはできない。脳のバランスが崩れた結果、「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などの行動がでる、学校生活などがうまくいなくなることが多々ある。脳は何歳からでもつくり直せる。特に発達が目まぐるしい子供ならすぐに変わる。

脳をつくり直すたった1つの方法は「生活改善」つまり「早寝・早起き・朝ごはん」である。私のところに相談に来られる保護者には、生活改善をお願いしている。生活改善をしたことで、かんしゃく・パニックを起こさなくなったり、偏食がなくなり食べられるようになったり、と成果が出ている。また、子供に役割を与えることも大切である。役割は年齢に応じて、ゴミ出し、食器洗い、洗濯物の取り込みなど何でもよい。生活をまわしていくこと、とりしきっていくことを少しずつ練習していくことが、自己コントロール力を育てる訓練になる。そして、自分の気持ちに打ち勝ってやり遂げられた、家族に感謝されたことで自己肯定感も育てることになる。家庭の中で日々少しずつ培った自己肯定感は、ちょっとやそっとのことでは消えず、子供を生涯強く支えてくれる。人間としての基礎、自分を信じる力を育てるのに絶好の場は「生活の場」である。

「発達障害」と間違われる子どもたち 成田奈緒子著

1時間半の講演の一部と成田奈緒子先生の著書から一部を紹介しました。講演会の最後には「ウチの娘には、『ごめんなさい』と『ありがとう』そして『助けて下さい』を言えるようにしました。それだけで立派に育っていきます」という言葉も印象的でした。また、「日本人は大人も睡眠不足なので、まず大人から生活改善をする必要があるのですよ。全てを大人が抱え込まないでいいのですよ。」とも言われていました。

2学期始まってすぐ第34回体育大会もあり、生徒が元気に練習できている様子を見る度に、ご家庭でしっかり生活の管理をして下さっていると感謝の日々でした。

今後も、家庭と学校と地域で協力し、生徒たちががすくすく成長していく姿を見守っていきたいと考えます。2学期もどうぞよろしくお願い致します。

# 第34回 体育大会

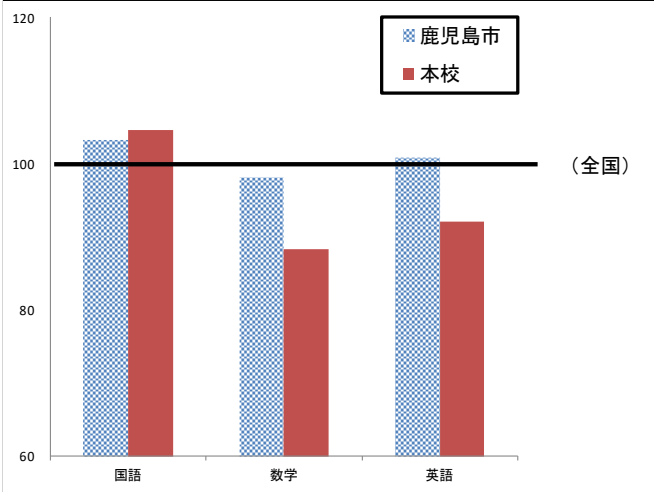


令和5年9月10日(日)第34回体育大会が行われました。当日・練習日ともに天気にも恵まれ実施することができました。今年は入場制限もなく、地域の来賓の方にも参加していただきました。生徒会保健部長・副部長が練習の企画や運営を進め、3年生を中心とする応援団が各団員をまとめながら練習を重ねてきました。全校生徒が競技や演技、そして応援に精一杯に取り組みました。懸命に競技に取り組む姿や仲間を応援する姿が、見守る人々に感動を与え、それぞれの種目・演技に大きな拍手をいただきました。保護者の皆様には、事前の準備等ご協力をいただきありがとうございました。

## 全国学力・学習状況調査結果

本校・市・全国の平均正答率の比較

〈 全国平均正答率を100とする棒グラフ 〉



今年度の調査は、3年生を対象に4月18日に国語・数学・英語で実施されました。

結果は次の通りです。

本校では、この結果を分析・考察して授業改善や個別指導に取り組んでいきます。実施した国語・数学・英語については次の点を重点的に現在取り組んでいます。

〈国語〉文章を書く際は相手を意識して、文章が整っているかの確かな語彙を選んでいるかなどを考えさせ、長文も要点を押さえた読み取りができるような指導の工夫をしていきます。

〈数学〉事象について数学的に考察する場面でのアプローチ方法や手順を説明する場面を授業で設定し、構想を立てたり、それを評価・改善する力を培っていくよう指導していきます。

〈英語〉英語で話す活動を通じてさまざまな表現に慣れさせた後で、自分の考えや気持ちを書く活動を取り入れ、まとまりのある文章を書く力を身につけさせます。

### 【10月の主な行事】

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1日(日) 皇徳寺小秋季運動会       | 19日(木) 英検IBA試験              |
| 2日(月) SC来校(小山先生:終日)   | 20日(金) 漢字検定(放課後)            |
| 3日(火) 中間テスト(~4日)      | 22日(日) 宮川小秋季大運動会            |
| 12日(木) 県SC来校(山下先生:午前) | 23日(月) SC来校(小山先生:午前) 学級専門部会 |
| 14日(土) 土曜授業日          | 25日(水) 生徒会専門部会・代議員会         |
| 16日(月) SC来校(小山先生:終日)  | 27日(金) 学習発表会リハーサル PTA理事会    |
| 17日(火) 全校朝会           | 30日(月) SC来校(小山先生:終日)        |
|                       | 31日(火) 3年第2回市内共通実力テスト       |