



のびゆく北谷っ子



望ましい生活習慣と十分な睡眠時間は子供の力を飛躍的に伸ばす

校長 小林 央士

2学期がスタートしました。たくさんの笑顔に再会できて嬉しく思います。38日間の夏休み、子供たちは「短い！」と思っていることでしょう（笑）。その気持ちはとてもよくわかりますが、子供たちにとって学校に行くのは大人の仕事と同じ大切な務めであり、将来の備えです。気持ちを切り替えていきましょう。保護者・地域の皆様には、夏季休業中、お子さんの健康管理や安全の確保等にご尽力いただき、誠にありがとうございました。2学期も宜しく願いいたします。

新学期開始にあたり、最も大変で重要な課題は、生活のリズムを整えることです。学校に通う生活リズムが一度できてしまえば、心身ともにぐんと楽になるようです。「軌道に乗る」という言葉がぴったりですね。近年、科学の進歩により、望ましい生活習慣の重要性が一層明らかになりました。そのことは、子供の脳の発達に係る学力向上や情緒の安定にも大きく関係しています。

小児科医であり医学博士である成田奈緒子先生は、生活リズムの乱れや電子機器の多用が「発達障害と類似した症候」を子供にもたらすことを、著作の中で詳しく述べておられます。

「落ち着きがない、集団生活に適應できない、衝動性が高いなど、発達障害と類似した症候があり、相談に来られる親子が多くいますが全員に発達障害の診断をつけられるわけではありません。

発達障害は生まれた時からの成育歴を聞き、それを診断基準に照らし合わせる必要があるのですが、成育歴に全く問題はなくても、あたかも発達障害のような行動がみられる子供がいます。これこそまさに、『発達障害もどき』といえます。特に小学校入学前までの幼児期に多くみられます。このような子供達によくみられるのが、生活リズムの乱れと、テレビやスマホ、タブレットなど電子機器の多用です。

脳の発達においては、生まれてから5年間は『動物として生きていくためのスキルの獲得』が優先されます。生活の中で五感に繰り返し刺激を入れて脳を発達させ、自然界で生き延びる力を獲得するのが大切で、この原始的な脳が発達していないと、言語も感情抑制も社会性も獲得できないのです。生活リズムが乱れ、電子機器を多用すると、この原始的な脳の発達が遅れ、発達障害と同じような行動を見せるのだと私は思っています。」（『発達障害と間違われる子供たち』成田奈緒子 著 青春新書より）

幸いなことに、成田先生はこのように脳の発達が遅れても、十分立て直せるとおっしゃっています。その方法は三つあるといいます。

一つ目は、規則正しい生活を繰り返すこと。人間は本来昼行性の動物なので、昼動いて夜眠るというリズムの中で得られる刺激が、脳の発達を促すといいます。二つ目は、セロトニン神経を育てること。セロトニンは神経伝達物質の一つで、感情のコントロール、神経の安定に深く関わっています。朝には日の光を浴び、夜には部屋を暗くして眠る。こうした規則正しい生活を送ることで、脳内のセロトニン神経のつながりがたくさんでき、体も脳も正常に機能して、よい調子を維持できるとのことです。三つ目は、睡眠を安定させること。睡眠不足は子供の気になる言動を引き起こします。その一方、日本全国の小学生の平日の平均睡眠時間は約8時間。小学生の理想の睡眠時間は約10時間なので、年齢に適した睡眠時間をとらせることが非常に大切です。

成田先生の外来に訪れた発達障害の疑いをかけられたお子さんは、常に睡眠不足の状態で、朝食も満足にとっていないケースが多かったとのこと。生活リズム確立の重要性を指導し生活改善を試みたところ、症状が劇的に緩和されたお子さんが多くいらっしゃるそうです。

新学期のスタートは、生活リズムを立て直すよい機会と捉えます。学校でも、改めて子供たちに生活習慣の大切さについて指導したいと思います。ご家庭でのご協力を賜りますようお願いいたします。2学期も、子供の健やかな成長のためがんばります。宜しく願いいたします。

林間学校・5年生【7/24(月)・25(火)】

林間学校1日目は、福島県猪苗代町の五色沼を散策して自然の美しさに触れたり、野口英世記念館で偉人の生涯について学んだりしました。また、夜にはキャンプファイヤー実行委員が中心となり、煌めく炎の周りを皆でフォークダンスをして盛り上がりました。2日目は、栃木県那須郡那須町へ移動し、お菓子の城で川遊びとお土産選びをしました。2日間の活動を通して、5年生の大きな成長と絆が強くなったことを感じる林間学校となりました。



一日市長・6年生 立原佑都さん【8/4(金)】

吉川市主催の次世代を担う子供たちの行政への関心と理解を深める「一日市長」の取組に、6年生の立原佑都さんが北谷小の代表として参加しました。庁舎見学、中原市長さんとの対談など、貴重な体験ができました。



小中一貫教育夏季合同研修会【8/23(水)】

南中学校区（北谷小・吉川小・南中）の職員が集まり、子供達の学力や体力、生活規律の定着を図るため、9年間を見通した教育活動について協議しました。研修の成果を子供たちに還元し、円滑な小中連携に努めて参ります。



PTA 活動(カーテンの洗濯)

例年、北谷小PTAの皆様には各教室のカーテンをお持ち帰りの上、ご自宅できれいに洗濯していただいています。学校の環境整備にご協力いただきありがとうございます。



お知らせ ～おやじ会体験活動(宿泊体験)～

期 日 令和5年9月23日(土)・24日(日)

場 所 北谷小学校(雨天決行)

※後日、申込書が配付されます。参加希望の場合は、担任に提出してください。

8・9月の行事予定

日	曜	行 事 予 定
28	月	特別日課3時間授業 始業式
29	火	3時間授業
30	水	給食開始 委員会
31	木	発育測定(5・6年)
1	金	発育測定(3・4年) 給食費引落日
2	土	
3	日	
4	月	学級の時間 パネルシアター(4年) 発育測定(1・2年・少人数)
5	火	市内陸上大会練習開始
6	水	クラブ
7	木	かがやきタイム PTA 運営委員会
8	金	
9	土	PTA資源回収 吉川市児童生徒プレゼンテーション大会
10	日	
11	月	学級の時間 パネルシアター(3年)
12	火	
13	水	クラブ
14	木	環境学習(4年)
15	金	遠足・市川ありのみコース(2年) 学年行事(1年) 給食費再引落日
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	スクールカウンセラー来校
20	水	クラブ
21	木	
22	金	ふれあいデー
23	土	秋分の日 おやじ会体験活動(宿泊体験)
24	日	おやじ会体験活動(宿泊体験)
25	月	仲良しアンケート 教育実習開始
26	火	遠足・大洗水族館(4年) なまずの学習(3年)
27	水	デジタルシティズンシップ講座(3・4年) 委員会
28	木	通学班会議
29	金	
30	土	地区除草

※毎月21日あるいはその前後を「ふれあいデー」としています。
9月のふれあいデーは22日(金)です。ふれあいデーの際には、職員は16:50に退勤するため電話等に対応することができません。
ご了承くださいませよう、よろしくお願いします。

8・9月	生活目標	忘れ物をなくそう
	保健目標	ハンカチを身につけよう

