

村小だより

第6号

香美町立村岡小学校
令和4年7月20日(水)

学校教育目標「自らを磨き ふるさとを創る たくましい子どもの育成」
～ 笑顔・元気・チャレンジ ～

夏休みの朝は、アサガオで

7月8日(金)の地区懇談会、お仕事でお疲れのところ、蒸し暑い体育館にお集まりいただきありがとうございました。その時にお話の中でふれさせていただきましたが、夏を感じる光景であった1年生の育てていたアサガオが、15日(金)の個別懇談の時に1年生7名のお家へ帰っていきましました。明日からいよいよ夏休みに入ります。



本年度より始業式が早くなり(今年は8月29日(月))、夏休みは少し減って39日間となりますが、子どもたちにとって、これから楽しみな毎日となることと思えます。時間は、心の持ち方次第で大きく変わります。つい気を緩めると「何で、こんなに早く終わるんだ」と、『後悔先に立たず』(まさに名言!)の経験を私は、よくしました。やはり、生活のリズムは、朝にかかっています。アサガオのように、朝の光を浴びてぱっと目ざめ、笑顔の花を咲かせると、家族みんなが和やかにいい1日のスタートを切ります。お家の方には、優しい言葉で「おはよう」の光を子どもたちに浴びさせてください。よろしくお願いします。

時計遺伝子

順天堂大学医学部教授の小林 弘幸氏の著書『結局、自律神経がすべて解決してくれる』(出版社アスコム)という本を読んで、「なるほど」と思ったことを要約してご紹介します。

私たちの体は、自律神経という、非常によくできた、そして繊細な仕組みによって、意識することなくコントロール(自動運転)されているそうです。その自律神経には、自動車というアクセル機能の交感神経(体をアクティブにする働き)とブレーキ機能の副交感神経(体をリラックスさせる働き)の2種類からなっており、バランスよく動くことで、体は「ちょうどいい感じ」になるそうです。調子のいい時は、日中は交感神経が少し優位になっており、休憩をとると副交感神経の方が少し優位になることで活動にメリハリがつき、そして、夜の休息、就寝時に副交感神経が優位となって体を休め、よい睡眠がとれるそうです。この2つの神経のバランスが崩れると体調が悪くなるようです。緊張やストレスの刺激を強く受け止める(個人差があると思います)と交感神経が勢いよく働き、ブレーキ(リラックス)が効きにくくなり、そのことで体調に異変を起

こします。それが続くことで交感神経も疲れて働かなくなると副交感神経のブレーキばかりが効くようになって無気力状態へ。交感神経と副交感神経、この2つのスイッチのオン・オフしているのが体内時計を司る数多くの時間遺伝子だそうです。この時計遺伝子が正常に働くポイントが2つ。

- 1 毎日決まった時間帯にきちんと起床すること
 - ・起床時、コップ1杯のお水がお薦め
- 2 1日3食の食事
 - ・だらだら食べないこと
 - ・特に朝食が大事

子どもにも、私たち大人にも、大事なことです。夏休み健康で過ごせるよう保護者の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

地区水泳お世話になります

ここ数日は、天気が不安定ですが、梅雨は短くとても暑い日が続きました。暑さに危険を感じることもありました。当初、午後に何回か水泳の授業を組んでいましたが、急遽、全て午前中に水泳の授業となるよう変更しました。その対応もあり、どの学年も水泳の時間は確保でき、楽しみながら水泳ができました。最初は戸惑っていた低学年の子ども、だんだんと水に慣れ、体が水に浮く感覚が喜びとなっているようでした。高学年の子どもは、意欲的に取り組み距離をどんどん伸ばしています。低学年の子どもも高学年の子どもも、この夏休みを使ってさらに伸びてほしいと思います。今がチャンスです。従来の地区水泳は午後でしたが、この暑さを鑑み、本年度は午前中に変更していただきました。保護者の方には、午前はお仕事の都合がつきにくいこととは思いますが、ご理解をいただき当番をよろしくお願い致します。



最後になりましたが、保護者の皆様には、今学期大変お世話になりました。ありがとうございました。夏休み、2学期もご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い致します。

(文責 校長 中田 斉)