



学校便り

平成22年11月25日
広島市立広瀬小学校
校長 中田 浩志

陸上記録会に参加しました

11月13日(土)広島ビッグアーチで広島市児童陸上記録会が開かれました。本校からも、5年生6名、6年生2名が出場しました。どの児童も頑張り、自己記録更新をしました。特に、5年生男子100メートルに出場した、白井悠真君は、14秒46という好記録で、広島市全体で一位となりました。



早寝・早起き・朝ごはん・読書のすすめ

「早寝・早起き・朝ごはん」と「月一冊、読書をしよう」は、本校に限らず広島市全体で取り組んでいます。先月、子どもの脳を研究している黒川伊保子さんの話を聞く機会がありました。とても興味深い話だったので、ご紹介します。

「早寝」について

脳が成長するのは、睡眠中である。脳には、海馬と呼ばれる知識工場があり、脳の持ち主が眠ると活性化して、今日の体験を知識に変換する。海馬がもっともよく働くのは、脳内物質メラトニンの分泌量がピークの午後10時から午前2時の4時間である。したがって、午後9時にはテレビ、パソコンなどの電子的な視覚刺激をやめ、9時45分にはベッドに。暗闇での熟睡がベストである。

「早起き」について

朝は、セロトニンという脳内物質が分泌さえ、満足感や充実感を感じやすくし、「幸福なやる気」を生み出す。また、夜の海馬の働きにも影響してくる。セロトニンは、朝日を浴びて体を動かすことで分泌量が各段に増える。したがって、午前6時前に起き、体操や散歩をするのが理想的である。

「朝ごはん」について

成長期の子どもにとって、眠っている間に身体の成長と脳の海馬の活動で燃料を使い切る。ここで、糖とアミノ酸の補給を行わないと、午前中の脳はほとんど働かない。パン・ごはんなどの炭水化物と味噌汁、納豆、豆腐、小魚、卵、チーズ、牛乳などの組み合わせがよい。

「読書」について

読書は、海馬に知識の「素」を提供する。3歳から7歳までは、自分と同じ年頃の登場人物やペットなど、自己投影できる題材を、8歳から12歳までは、ファンタジーや科学本、海外文学、歴史文学など、日常とは違う世界観を味わうものが効果的である。

興味のある方は、『「しあわせ脳」に育てよう』黒川伊保子著(講談社)を読んでみてください。