

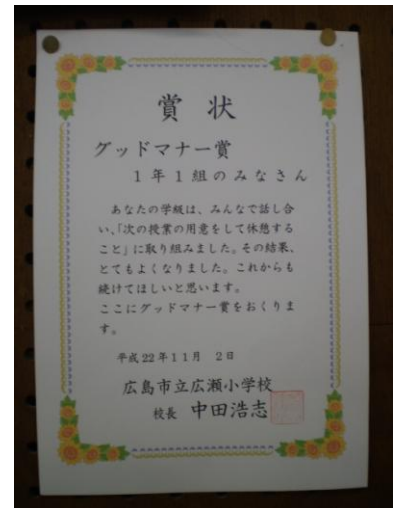


学校便り

平成22年12月20日
広島市立広瀬小学校
校長 中田 浩志

グッドマナー賞について

後期から、二つの取り組みを始めています。一つは、「自分で課題を見つけ、取り組み、やり遂げる」自己学習力を育てるための自主勉強のすすめです。今月10日時点で、28人の子どもたちが、やり遂げた自主勉強ノート（1年は漢字練習帳）を持って、嬉しそうに校長室に入って来てくれました。もう一つは、規範性をはぐくむ取り組みです。今月の学校朝会で「グッドマナー」について、子どもたちに話をしました。マナーとは、人に思いやりをもって、話をしたり、行動したりすることで、グッドマナーに取り組むことで、学校生活がより楽しくなると話しました。このグッドマナー賞ですが、月間で各学級が取り組むことを決め、成果のあった学級を学校朝会で紹介し、賞状を贈るというものです。例えば、「次の授業の準備をしてから遊びに行く」、「時間を守る」、「給食を残さず食べる」、「トイレのスリッパをそろえてぬぐ」などです。現在、全ての学級に1枚はグッドマナーの賞状を贈っています。どんなことをがんばって賞状をもらったのか、子どもさんに尋ねてみてください。



わくわく朝会

各学年が、年間1回、発表する場で、第4火曜日の8:30～8:45に設定しています。発表したり発表を聞いたりすることで、いろいろな表現方法を知り、お互いのよさや違いを認め合います。最初は、発表に自信のなかった児童も一生懸命取り組み、満足のいく発表をすることで自信をつけてきています。

今年は、6月に4年生がリコーダーの演奏とごみの分別収集についての発表、9月に5年生が「元気に歌おう」をテーマに合唱とリコーダー演奏、10月に3年生が「地球の仲間たち」をテーマに理科の授業を通して生きるすばらしさを発見したことを表現、11月に6年生が「修学旅行クイズ」、12月に2年生が群読・合唱（手話・踊り）を発表しました。1月に1年生が音読劇と歌を発表する予定です。



2年生



3年生



4年生



5年生



6年生

(続) 早寝・早起き・朝ご飯・読書のすすめ

今月15日付けの中国新聞に「良い眠りで元気」という記事があり、以前紹介いたしました二つのホルモンが子どもの脳だけでなく、大人のわたしたちにもよいということが書かれていましたので、紹介します。これから迎える冬休み、どうか規則正しい生活になりますよう、お願いいたします。

桑斤 月刊 2010年(平成22年)12月15日(水曜日) **くらし** (12)

くらし

良い眠りで 元気

宮崎総一郎

52歳の沢田さん(仮名)が「睡眠薬を飲んで、夜中に何度も目が覚め、朝4時にはすっかり目が覚めてそれ以上眠れなくて困る」との相談で来られました。

この1年、うつ病の治療も受けているとのこと。話を聞くと朝食をあまり食べていないことがわかったので、洋食ならハムやベーコンエッグ、和食なら納豆、焼き魚などを、野菜とあわせて意識的にとるようにお話ししました。

そうしたところ、まもなく夜9時には眠れるようになり、途中で目が覚めることもなく、朝は5時半ごろにすっきり起きるようになりました。睡眠薬も必要なくなり、うつ病を治療している主治医もその効果にとっても驚いたとのことでした。

夜になると眠くなるのは、体温を下げて眠気を誘い、身体のリズムを調整するメラトニンというホルモンが関係しているのです。が、このホルモンをつくるには朝食が大事なのです。メラトニンに合成されるトリプトファンというアミノ酸は体内ではつくられないので食事から取るしかないので、夜はこのセロトニンがメラトニンに変換されぐっすり眠れるのです。

逆にと、昼間に、日の当たらない室内で過ごす、セロトニンが合成されないで元気がなくなり(うつ状態)、夜も眠れなくなります。

トリプトファンを多く含む食品には肉や魚、納豆、卵などがあります。これらの食品と、脳のエネルギー源になる糖質を朝食でバランスよくとることで、身体のリズムが良くなり、元気のホルモン(セロトニン)、眠りのホルモン(メラトニン)が適切に分泌されようになるのです。

(滋賀医科大学睡眠学講座教授)

朝食はしっかりと

リズム整えて ホルモン分泌

イラスト・吉田葉子