



## 正しい生活習慣が学力を伸ばす。

弥生3月....

いよいよ学校の締めくくりの月を迎えます。卒業や進級を迎える節目となります。そんなこの時期だからこそこれから子ども達に必要な力を再度確認することが必要なのです。

子ども達の1年間の成長をあらためて考える月が3月なのだと思います。

そんな中、2月25日(土)に東北大学川島隆太先生の講演会を行いました。『脳科学が解き明かす「子どもの才能を伸ばす秘密」』と題し、子ども達に必要な力や生活習慣のご講演をいただきました。短い時間でしたが、多くの内容がデータをもとにした興味深く、刺激的な話でした。

睡眠時間と学力の関係では、数多くの児童のデータをみるといくら勉強時間が多くても睡眠時間が少ないと平均点に届かないという結果がわかりました。また、睡眠時間が少ないと細胞のミトコンドリアが低下しエネルギーが少なく、疲れやすくなるということ、つまり睡眠が少ないと、体力が向上しないということでした。睡眠は学力だけでなく体力にも影響するという話にやはりそうだよなとうなずくばかりです。

また、朝食と学力の関係では、思考力を使う時には甘いもの(糖)が必要ということは今までの経験からわかっていました。それに加え、朝食がどうして学力と関係があるのかわかりやすく教えていただきました。それは、きちんとした正しい朝食、ブドウ糖のもとになるデンプンでできているおにぎりだけの朝食、食べない場合の3つの場合を比較した実験から能力の違いが出るということがわかったのです。やはり正しい朝食を摂取することで同じ人でも高いパフォーマンスがでるのだそうです。脳神経にはブドウ糖がエネルギーになるのですが、それだけでは足りないということなのです。さらには、第1志望の大学に合格した人の51.3%、第1志望に就職した人の59.4%は、バランスの取れた朝食を食べているのだそうです。食べていないと第1志望は難しいという結果に思わずそこまでつながるのかと考えさせられます。



そして、読書についての話では、読書活動は「思考の脳」が反応し、脳の白質が伸びていることや読書した時間と学力の関係も睡眠と同様、如実に結果として表れていること、また、AIが苦手とする発想力を伸ばすには読書活動が有効なこと、幼児期の読み聞かせは、リモートでは構築できない、人が人と共感する活動につながることなど興味深いものばかりでした。

最後にスマホやICTの危険性の話もありました。今の子ども達は、スマホやICTで学習とライン、動画など同時に行い、学習への集中が続かないこと、ゲームやSNSを使用している時に脳は活発に反応していないなど逆に脳の発達に影響があること、それだけでなく学習に活用しても学力向上につながらないという結果にも驚きました。

早寝早起き朝ごはんの重要性はわかっていたつもりでしたが、データを基にすると改めてやはり正しい生活習慣と読書、そして、紙ベースで考えることが子ども達に大きな影響があることに納得しました。ご家庭でも規則正しい生活習慣にご協力をお願いします。

これから中学校へ進級する子ども達も新学年に進級する子ども達も正しい生活習慣を心がけ健やかな成長につながることを願っています。

令和4年度もあとわずか、学年最後のまとめを職員一同しっかりと行っていきたいと思います。

# 3月行事予定

日	曜	校内行事	日	曜	校内行事
1	水	6年生短縮日課下校 卒業式練習開始 読み聞かせ中学年 代表委員会 日本語指導統合学習(昼休み)	16	木	1~5年生自宅学習(登校しません) 第65回卒業証書授与式 6年生登校 受付~
2	木	6年生短縮日課下校	17	金	給食終了 発掘調査のため校庭の使用不可 (3月17日~4月5日)
3	金	6年生短縮日課下校 1~5年生5時間 教育相談日 保護者全体会 懇談会	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	学年末短縮下校
6	月	全校短縮4時間日課下校 図書室空調工事3月10日まで使用不可	21	火	春分の日
7	火	1~5年生短縮4時間日課下校 6年生通常日課	22	水	学年末短縮日課下校
8	水	1~5年生短縮4時間日課下校 6年生通常日課	23	木	学年末短縮日課下校 大掃除(4校時)
9	木	1~5年生短縮4時間日課下校 6年生通常日課	24	金	令和4年度修了式及びお別れ式 1~4年生下校 5年生スクールネット移動下校
10	金	1~5年生短縮4時間日課下校 6年生通常日課	25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	学年末休業
13	月		28	火	
14	火		29	水	
15	水	短縮4時間日課 下校(1~4年,6年) 読み聞かせ(高学年) 卒業式前日準備下校(5年)	30	木	<b>お別れの会(3/24)について</b> 3/24の時点では異動者の新聞発表がありませんので、詳細についてお知らせすることはできません。しかし、学校を去る教職員名については、23日までに学校からメールでお知らせし、「お別れの会」で子ども達とお別れをしたいと思えます。
【4月の予定】			31	金	



## 3月の生活目標

### 「学校をきれいにしよう」

3月は年度末として、友だちと協力し、教室や廊下の清掃をしたり、1年間使った物をきちんと整理整頓したりすることを生活目標としています。大掃除の日も設定されていますが、1年間使った教室などを少しずつきれいにし、次に使う人が気持ちよく使うことができよう意識を高めていきたいと思えます。

そして、整理整頓と併せて、学校の物を大切にしてもらいたいと考えています。時折間違った使い方をして物を壊してしまうことがあります。みんなで使うものが壊れてしまったら、次に使う人に迷惑がかかってしまいます。自分の物を含め、大切に使う意識を高められるように指導していきます。

### 「1年間のまとめをしよう」

いよいよ今年度も最後の月になりました。6年生にとっては小学校生活の総まとめの月、1年生から5年生は、次の学年へ進級するための準備の月でもあり、学校では0学期とも言っています。最後の1か月、学習のまとめはもちろん、キャリアパスポートを活用して、普段の生活や行事を振り返ることができるよう指導していきます。その際、友だちと互いに成長や良さ認め合い、進級・進学に向けて目標をもって過ごしてほしいと思えます。

ご家庭でもお子様の成長やがんばりをたくさん見つけ、認め励ましていただけますよう、よろしくお願いします。

## お知らせ

### PTAベルマーク寄贈

- 2/3付のPTAだよりでもお知らせしたように今年度ベルマーク



ポイントで運動用具を交換していただきました。その中の1つの「ドッジビー」は各クラス1つずつ配りました。子ども達は「浮き上がったたり、曲がったりしたのをキャッチするのがおもしろい！」と休み時間楽しそうに遊んでいます。ありがとうございました！



### 防災備蓄品の持ち帰りについて

防災備蓄品を以下の日程で持ち帰ります。

学年	日曜	備蓄品
6年生	3月9日(木)	乾パン・2Lの保存水
1～5年生	3月15日(水)	乾パン

※6年生は、2Lのペットボトルを持ち帰る袋のご用意をお願いします。

## マスクの着用の考え方の見直しについて

- 国、県、市からマスク着用の考え方の見直しと卒業式におけるマスクの取り扱いの通知がありました。

### 1 マスクの着用の考え方

これまで 屋外では原則不要、屋内では原則着用



これから マスク着用は個人の判断

- 令和5年 3月 13日から実施
- **学校は令和5年4月1日から実施**

### 2 卒業式について

- ・児童、教職員は、式典全体を通じてマスクを外すことを基本とします。
- ・国家、校歌斉唱及び呼びかけの時は、マスクを着用し感染拡大防止対策をします。
- ・保護者の方は、マスクの着用をお願いします。
- ・参加者の中には、マスクができない、マスク着用を希望するなど配慮を必要とする方々がいることについて、ご理解ご協力をお願いします。

## 2月のHPから

### 2/17 6年生を送る会

今まで相模台小の中心となって頑張ってきた6年生に感謝の気持ちを表す「6年生を送る会」が開催されました。卒業式に参列できない在校生にとっては気持ちを伝える最後の場となります。

劇や歌、言葉遊びや群読、人文字、ダンスと各学年趣向を凝らしたすばらしい出し物です。気持ちのこもった呼びかけや堂々とした演技、コミカルなせりふ回しなどなど今までの練習の成果と6年生への思いの入ったものとなっていたと思います。そんな一生懸命さが人の心を打つのだと感じました。



6年生のそばで見ていて、「かわいい〜」、「あ〜っ、そうだった、そうだった」、7「すごいねー」「めっちゃ、なつかしい！」などのつぶやきが聞こえてきます。休憩時間に感想を聞くと「もう一回見てみたい!」とか「6年生のためにしてくれた感がすごい!」など在校生の気持ちが伝わっていたのがよくわかりました。ブラヴォーな会となりました。

新児童会役員さんも頑張りました。 いいぞ! 相模台の子ども達!