



高時小だより

<教育理念>

— 高く・強く・美しく —

長浜市立高時小学校

【令和3年7月1日発行NO. 4】

HP : <http://takatoki-es.nagahama.ed.jp/wordpress/>

『早寝・早起き・朝ごはん 元気のもととは家庭から』

校長 宮野 武史

1学期の授業日数は72日ですが、残り3週間ほどとなりました。今年度もコロナウィルス感染予防のためにいろいろと行事の変更等がありましたが、何とか1学期の終わりが見えてきました。ですが、ホッとしているわけにはいきません。無事夏休みが迎えられるよう、再度感染予防措置の見直しをしていきます。

さて、表題は、令和3年度高時小学校PTA活動スローガンです。「朝ごはんを食べないと元気が出ないよ。」とよく言いますが、脳科学の面から説明すると、次のようになります。

脳のエネルギー源のブドウ糖は、脳内で作ることができませんし、蓄えることもできません。肝臓が必要に応じてグリコーゲンをブドウ糖に変えて脳に供給するのです。肝臓がグリコーゲンを蓄えることができるのは12時間です。脳は寝ている間も働いてエネルギーを消費

しているため、午後7時に晩御飯を食べて翌朝7時に起きたとしたら、起きた時には脳のエネルギーは底をついている状態になっています。ですから、朝ごはんを食べずに登校すると、脳はエネルギー不足になり十分な働きができません。逆に朝ごはんを食べて登校すると、脳の活動が活発になり、体全体にエネルギーがいきわたり、注意力、集中力、持続力など学習時間に必要な能力が高まります。それが学習のレベルアップにつながると思われます。「朝ごはんを食べて学校に行く」ごく当たり前の生活習慣を身につけ実行していくことが、子どもの学業成績がある基本の一つなのです。



また、「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠は体の成長のためだけではありません。子どもの睡眠は、何よりもまず脳の疲労回復と機能の修復・強化を図ることで脳の発達を促すこととなります。睡眠によって、体が育つだけでなく脳が育ち、その結果として心が育つのです。

十数年前に「脳科学」が話題になりました。その頃の知識の受け売りで堅くなるしい文章になってしまいましたが、「早寝・早起き・朝ごはん 元気のもととは家庭から」を合言葉に、子どもたちの成長を見守っていきましょう。



<新体力テスト>

6月9日(水)、爽やかな晴天の下全校で新体力テストに挑戦しました。各自昨年の記録を思い出し、それを超えることを目標に取り組みました。

他人との競争も大事ですが、小学生の今は、まず自分との競争に克って欲しいですね。



7月



- 1日(木) 交通指導
P T A あいさつ運動
クリーン活動(昼休み)
- 2日(金) クリーン活動予備日
- 5日(月) 委員会活動
- 8日(木) 全校俳句学習
- 12日(月) クラブ活動
- 13日(火) 4年食に関する指導(給食時)
- 14日(水) 読み聞かせ(給食時)
- 15日(木) 交通指導
P T A あいさつ運動
- 16日(金) 5, 6年茶道体験
字別・学期末個別懇談
- 19日(月) 大掃除・給食終了
- 20日(火) 終業式(午前中で下校)

- 2日(金) }
5日(月) } 水泳 10:30 ~ 12:15
7日(水) } 水泳を実施する学年は
9日(金) } 日によって異なります。

7月21日(水) ~ 8月26日(木)
夏季休業

8月



- 7日(土) 資源回収
- 7日(土) ~ 16日(月) 学校閉庁
- 22日(日) 地域連携愛校活動
- 27日(木) 2学期始業式(午前中で下校)
交通指導
P T A 合同委員会
- 29日(日) 地域連携愛校活動予備日
- 30日(月) 発育測定・給食開始

<授業参観・引き渡し訓練>

6月12日(土)、今年度初めての授業参観を実施することができました。子どもたちが意欲的に学習する姿を見ていただき、安心していただけたかと思います。その後、緊急・災害時のための児童引き渡し訓練を実施しました。あってはならないことではありますが、もしもの時のために早い時期に訓練を実施できて安心しました。



<5、6年 茶道体験>

6月11日(金)、令和3年度初めての茶道体験を、淡交会より矢守先生、黒川先生をお招きして実施しました。床の間には「和敬清寂」の掛け軸が掛けてあり、まず、茶道の精神を表すその言葉の意味を



和：仲良く

敬：相手を敬う

清：清らかな心

寂：何があってもうろたえない心

それから「茶道には1250年ほどの歴史があり、みなさんはその歴史の一瞬を体験します。茶道にはいろいろな約束ごとがあり、それを形として守っていくことが伝承文化です。お茶を点てるときはいつも相手のことを考えて行い、お茶をいただくときは、相手の自分への思いやりに対する感謝の心を大切にしたい。」と話されました。



5年生は先生から正式に教えていただくのは初めての体験で、部屋に入るとき靴の脱ぎ方、畳の上の歩き方、お辞儀

の仕方から教えていただきました。お辞儀には、立った姿勢、座った姿勢それぞれに真・行・草の三段階があり、場面によって使い分けることも知りました。これから、茶道のたくさんお作法、約束事を勉強していきます。長時間の正座が子どもたちを一番苦しめたようです。

6年生は、さすが2年目の体験です。入室の作法、座り方はみんな心得ていました。黒川先生の盆略手前の作法を見せ



ていただき、その後、昨年身につけた「ふくささばき」の復習をしました。久しぶりにふくさに触れたのですが、体が覚えているというのでしょうか、たくさんの人がその扱い方を先生方から褒めていただきました。

一年間茶道の勉強を進めますが、作法だけでなく、学んだ茶道の心を生活の中に生かせる子に育てたいと願っています。