



新 入学保護者説明会

十五日に新入学保護者説明会が行われ、来年度入学する児童五十六名が来校しました。新入生は、一年生体験教室に参加しました。一年生のお兄さん、お姉さんと一緒に様々な発表を楽しみました。保護者の皆様には、入学を迎えるまでの心構えや準備物などについてのお話をしました。説明会後は、入学用品の購入もしていただきました。一つ一つに名前を書いたり、運動着袋などを用意したりするのは大変かもしれませんが、子どもたちが安心して学校生活を送るためにご協力をお願いします。

【校長講話(子育ては脳育)】

脳には、からだの脳(姿勢、睡眠、食欲、呼吸を司る)、おりこうさんの脳(言語能力や計算力、記憶力を司る)、11歳の脳(感情の

文責 本宮小校長 佐久間仁

コントロール力や論理的思考力、想像力や思いやりなど人間らしさを司る)の三つの種類がある。

脳が育つための正しい順番は、からだの脳→おりこうさんの脳→こころの脳だ。建物にたとえるとからだの脳は一階、おりこうさんの脳は二階、こころの脳は一階と二階をつなぐ階段というイメージ。一階が頑丈にできていないと二階、階段は崩れてしまう。

からだの脳を育てる方法は、生活リズムをつくること。早起きをする、規則正しく食べる、早く寝るをひたすら毎日繰り返し、リズムを身体にしみこませることだ。小学生であれば、夜九時に寝て、朝六時に起きる。九時間は寝てほしい。早く寝かせるためには、早く起こすことだ。朝六時台を目標に、今の起床時間を徐々に早めていく。夜は、光の刺激を減らしていく。照明を暗くしてテレビやスマホはオフにする。お風呂は就寝一時間前までに済ませる。これらの流れを毎日同じタイミングで行う。おりこうさんの脳を育てる方法は、本人が勝手に勉強しだす土台をつくること。そのために、経験を積み重ねることが必要。たとえば家庭の中で何らかの役割を担わせること。新聞取りでも、ゴミ出しでも、洗濯物たたみでも、どんな

ことでも構わない。初めはうまくいかないこともあるが、失敗しても見守る。一度決めた役割は、必ず子どもにさせる。自分がやらなければ、家族が困ると認識させると、子どもの自己コントロール力が育つ。役割を果たして感謝される喜び、段取りや作業が上手くなっていく達成感、家族の一員として役立つことへの誇りも得られる。

こころの脳を育てる方法は、安心をインプットする、言葉を引き出す、ルールを設定することだ。安心をインプットするには、大丈夫と思える土台をつくること。けがをしたとき、幼い頃は「痛い」の痛いの飛んでいけ。」でよいのだが、五歳以降は、「くだから大丈夫。」というように理由づけをする。

言葉を引き出すためには、子どもに考える場を与え、その考えを言葉にして外へ出させることだ。間違ってもいいから、言葉を出させる。自由な発想を促し認める。ルールを設定するとは、社会通念として絶対を守るべきルール、わが家では絶対守るべきルールを決めて守らせる。守らなければ容赦なく叱りつけ直す覚悟が必要。もう手遅れと思った方もいるかもしれないが、脳育では何歳からでもやり直せる。順番はからだの脳→おりこうさんの脳→こころの

脳。まずは、早寝早起きの習慣を身に付け、しっかり食べて寝るようにさせてほしい。また、親子のコミュニケーションのあり方を見直し、一方的ではなく双方方向を意識したものに変わってみてほしい。そして、言葉を引き出す関わりを大切にしてほしい。
(成田奈緒子著「子育てを変えれば脳が変わる」引用)
※四月八日、入学式で元氣な姿に会えることを心待ちにしています。



楽しい体験！

【お知らせ】

○スキー教室(十九日)について

今のところ実施の予定です。実施の有無については、前日(十八日)の夕方最終判断をしたいと思います。メールでお知らせしますので、ご確認をお願いします。天候の急変等で延期の場合、月曜日(十九日)は通常の授業となりますので、学年ごとに伝えてある学習用具やお弁当の準備をお願いします。延期の期日は、後日お知らせします。ご理解、ご協力をお願いします。