

対戦型ゲームが脳を壊わす

校長 林 寺 正 芳

「怖いぞ、ゲーム脳！始めよう、ゲームNO！」をテーマに本年度2回目の学校保健委員会を開催しました。児童保健委員会とPTA生活保健部会からの発表を通して、生活習慣を見直す意識を高めることができました。それを受けて、長年、スクールカウンセラーとして活躍してこられた岡田浩子先生から「元気な脳を育てよう」という演題で講演を聞きました。とても印象的なお話をたくさん聞くことができました。



よい行動（集中する 元気よく過ごす 等）がとれるためには「脳の海馬」という部分がよい状態で保たれていることが大切である。そのためには、

- ① 「脳の海馬」が増えるのは、睡眠中であるので、よく寝ることが重要だ。決まった時間に寝て決まった時間に起きる生活習慣を築き、しっかり睡眠時間を取ることが大切である。
- ② 「脳の海馬」が働くにはたくさんの酸素が必要である。酸素を運ぶ血液の巡りをよくするために、たくさん体を動かすことが重要である。
- ③ 対戦型のゲームや戦いのゲームは脳にとって大変危険である。人は危険に出会ったら「コルチゾール」というホルモンを分泌する。このホルモンは、脳の神経細胞を破壊する可能性がある。そうすると「脳の海馬」は、すかさずかになり、脳が痛むことにつながる。
- ④ 仲良く、楽しい環境をつくることが大切である。そのために、何かあった時には「事実でなく気持ちを受け止めよう」と話を聞く姿勢と「よいところを伸ばそうとする褒め言葉、褒め合おう」という発想」が大切である。

高齢者は、アルツハイマー病にならないためにも、「脳の海馬」をよい状態に保つ努力が必要である。

学校保健委員会の後、親子奉仕活動も行いました。たくさんの保護者の方々が、学校環境を整えてくださいました。心より感謝申し上げます。

美しいハーモニー！



14日に行われた区域小音楽発表会に4年生が出演しました。「さわやかな青空」をテーマに「ヘリコプターにのって」と「空高く」の2曲を合唱しました。美しい音の重なりを表現しようと、澄んだ歌声で歌いました。4年生は、11月3日に町民会館で行われる町民文化祭にも出演し、この曲で歌声を披露することになっており、今後も練習を積み重ねていきます。是非、町民会館でお聞きください。

新米の味は格別

アルプス農業協同組合様より、立山町の小中学校に新米のプレゼントがあり、16日の給食でおいしくいただきました。ご存じの通り、アルプス農業協同組合代表理事組合長さんは、高原の伊藤孝邦さんですので、地元高野小学校でその会食会を開催しました。アルプス農業協同組合から伊藤さんと営農部指導課長の吉田さん、そして、立山町からは舟橋町長さんと山元教育課長さんの4名が来校されました。さすが新米です。香りも味も甘いなあ、ふっくらとした中にもっちり感があるなあ、全員笑顔でいただきました。食缶の中は当然空っぽになりました。舟橋町長さんや伊藤組合長さんから、お米の消費量が減ってきているのでたくさんお米を食べてほしいということや、地元で育った農産物を美味しく味わう地産地消を大切にしてほしいということなど、子供たちに分かりやすくお話していただきました。