



津島市立神島田小学校
5年生 学年通信
平成27年10月30日
11月号

自分の優しさ、大発見！

ぎんなんの実も落ち始め、一段と秋めいてきました。早いもので、5年生も中間点を過ぎ、子ども達の成長が楽しみな充実した季節になってきました。

15日に行われた就学時健診では、優しさ全開で来年度入学する新1年生の健診のお世話ができました。日頃元気が良すぎて仲間に強く話す子も、この日だけは人差し指を口に当て、にこっとしながら「しいーっ、静かにね。」と注意をしていました。なんと優しいのでしょうか。側で見ていた私達担任も心が温くなりました。また、内科検診では、ある子の脱ぎ着を手伝おうとした5年生が「先生、先生。自分が新1年生の時、あの子のように一人で脱いだり、服をたたんだりできなかった。でも、この子は自分でちゃんとやるんだよ。すごいでしょ。」と、感動をそのまま言葉で伝えてくれました。自分と比べて頑張っている新1年生を素直に認め、褒め言葉を投げかける優しい仕草に、さらに心が熱くなりました。この活動は5年生の心の底にかくれていた優しさを引き出させてくれました。今後の学校生活にも、持てる優しさや思いやりを発揮して美しい人間関係を作りたいと思います。

11月28日（土）に学習発表会が行われます。5年生は来年度が作品展のため、小学校生活最後の発表会となります。そのため、一人一人が真剣に練習に励み、はつらつとした高学年らしい姿を見ていただきたいと考えています。5年生は周りの目を意識するあまり、なかなか自分の力を素直に表現することが難しくなってきます。しかし、見ている人に感動を与えるには、その恥ずかしさを乗り越えて一生懸命に表現することが大切になってきます。そのため、彼らには自分の殻を破り、少しでも成長を実感できるよう練習に取り組みさせていきたいと思っています。出し物は「朗読劇 つる」と器楽合奏「スター・ウォーズ」です。楽しみにしててください。当日の衣装や演技場所については、後日子ども達を通じてお知らせする予定です。ご面倒をおかけすることがあるかもしれませんが、ご協力をお願いします。

11月の行事予定

2日（月）	ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ週間（～8日）	
3日（火）	文化の日	
5日（木）	学校訪問	一斉下校 15:00
6日（金）	交通安全パレード	学年下校 15:00
9日（月）	ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ回収・体重測定	
10日（火）	自動払込引き落とし日 9,000円	
14日（土）	造形作品展 児童科学館（～15日）	
19日（木）	豊かな心を育てる活動事業講演会 11:30～12:30	
	講師 秋山 仁 氏（理学博士・数学者）一斉下校 15:00	
21日（土）	書写コンクール 児童科学館（～22日）	
23日（月）	勤労感謝の日	
25日（水）	学習発表会総練習	学年下校 16:00
26日（木）	委員会	学年下校 16:00
28日（土）	学習発表会	一斉下校 12:20
30日（月）	代休	

5年生の気になる生活

最近、5年生の子ども達の生活にとっても気になることがありました。朝の会が始まっているのに無表情でぼんやりとしているので、「どうしたのか」と尋ねたところ、「ねむたい」と一言。寝た時刻を聞くと、「11時半」と答えました。他にも遅く寝る子は何人もいました。「何をしているのか」と聞くと、「ゲームをしていた」と言うのです。先日、保健の時間に養護教諭から、「体をぐんぐん大きくするためには、早めに寝るのが一番」という指導がありました。しかしその後も、なかなか改善できないようです。そのため、睡眠と成長の関係、ゲームによる脳への影響について研究している博士の本から一部抜粋したので、健康な心と体の成長のために参考にいただければと思います。

子どもにとって特に眠りが大切であるという大きな理由は、成長、発育に関係のある「成長ホルモン」が、眠り始めてすぐのノンレム睡眠のときにたくさん分泌されるからです。この成長ホルモンは、脳の下垂体というところから出る液です。夜、眠っている間にたくさん出るので、特に9時から12時の間は、他の時間の2倍も出ると言われています。この時間にぐっすり眠っていれば、体はぐんぐん大きくなります。たとえば夜の11時に寝たらどうなるでしょう。もう、間に合いません。眠り始めてからぐっすり眠るまで、つまり、深い眠りになるまで1時間から1時間半かかるからです。11時に寝たら、深い眠りになるのは12時すぎです。ホルモンが出る量は少なくなっている時間です。成長ホルモンがたくさん出る時間に、深いねむりになっているためには、「8時から9時には寝た方がよい」ということです。体をぐんぐん大きくするためには、眠っている時間も大切ですが、早めに寝てぐっすり眠るのも大切だということです。

参考にした本 「せいかつのリズム」 監修 正木 健雄
「ぐっすりすいみん」 編集 ばすてる書房



コンピュータゲームを毎日何時間もすると、脳の中でとても大切なところ、前頭前野（ぜんとうぜんや）の働きがどんどん悪くなっていきます。特に脳が発達している子どものときほど、影響を受けやすいので注意しなければいけません。前頭前野の働きは、最初の頃、ゲームをやめると、すぐにゲームを始める前の状態にもどります。しかし、ゲームを毎日、何年も続けていると、右側の前頭前野の働きが悪くなり、さらに左側の前頭前野の働きも悪くなっていきます。このような状態を「ゲーム脳」と言います。前頭前野の働きが悪くなると、注意力や集中力がなくなったり、怒りを抑えたり、わがままを我慢することができなくなったり、落ち着きがなくなっていくます。また、学力も低下してしまうこともあります。ゲーム脳になったら、キレやすく、心のブレーキがきかなくなることもあります。「キレる」ときは、前頭前野が状況に対して冷静に自分を判断したり、感情をおさえることができなくなってしまった状態にあります。前頭前野には、感情をコントロールする働きがあるので、しっかりと働いていればすぐに怒ったり、暴力的にならないで、自分のとる行動がどのような影響を与えるのかを判断できます。ゲーム脳になると前頭前野の働きが悪くなり、状況に対して冷静になれず、思ったままに行動してしまうことがあります。

参考にした本 「元気な脳のつくりかた」 日本大学教授 森 昭雄 著



平成27年度 学校保健委員会 12月2日（水） 5時間目
「メディアについて考えよう」 すずかこどもクリニック院長 渡辺 正博先生
テレビやゲームのやり過ぎが、脳や体にどんな影響を及ぼすのかについての講演です。
ぜひ、ご参加ください。