

健やかな育ちは「眠り」から 川島隆太氏の講演から

7月4日、東北地区の小学校長会に参加しました。記念講演があり、東北大学加齢医学研究所長の川島隆太氏の講演を拝聴しました。「脳トレ」というゲームソフトを開発した医師で、脳の研究の第一人者の方です。演題は「基本的な生活習慣と脳の発達」というものでした。

内容は 睡眠と脳の発達、朝食と脳の発達、学習意欲の科学的な研究プロジェクトの三つの視点でのお話でした。本校のPTAや学校保健委員会でも取り組んでいる生活習慣の確立という点でも非常に関係のあるお話だったので、要点をまとめてみます。

1 睡眠と脳の発達について *休日も平日と同じように目覚めることが「望ましい睡眠」である。

- 1) 人間は睡眠中に浅い眠りと深い眠りを8時間のうちに6～7回交互に繰り返す。
- 2) 深い眠りの時に、成長ホルモン（免疫機能を高める＝たくましく健やかな成長を促すホルモン）がたくさん分泌される。特に多く分泌されるのは夜10時～12時の間である。
- 3) 浅い睡眠では、日中に行った学習や経験が復習・整理され、記憶として固定化される。
- 4) 睡眠時間が短いと浅い睡眠と深い睡眠の回数が減ることになり、2)や3)の活動も減ることになる。
- 5) 以上のことから夜10時には深い眠りに入っている状態にしなければならない。また、8時間くらいの睡眠が必要である。遅いテレビ視聴などで子どもを夜型にして、心身の成長を妨げている状態は、「虐待」とも言える。スマホ、ゲームも同様。
- 6) 東北大学の医学部生への調査では、受験勉強でも11時には寝ていた学生が多かった。東大生も7～8割の学生が11時前に寝ていた。
- 7) 学習や記憶と大きく関わる、脳の「海馬」という部分の体積は、睡眠不足の子どもは小さい。また、テレビの視聴時間の長さに対応して、前頭葉の大脳皮質、言語性知能指数の発達が悪くなる。テレビを見ている時は教養番組でも娯楽番組でも、寝ている時のように前頭葉の働きが低い状態である。長時間視聴する人ほど、アルツハイマーになりやすくなる。



2 朝食と脳の発達 *朝食は、おかずもきちんと食べなければならない

1) 連続足し算作業量の変化について朝食との関係を調べる実験で、以下の結果が出た。

① 洋定食、ご飯とおかずを食べた子は朝 7 時半から 11 時まで作業量が持続する

② おにぎりだけ、パンだけの子の作業量は早く低下し、朝食抜きの子とあまり差がない。

2) 朝食を食べる子は 95% いるが、おかずをきちんと摂る子は 6 割しかいない。パンだけ、ご飯(おにぎり)だけというのは、食べない事と大差ない。



3 学習意欲を高めるために大事なこと *内発的意欲が高い子は成績がよい

☆ 学習意欲の科学研究に関するプロジェクト（仙台市教委と東北大共同研究）より

1) 内発的意欲：学習それ自体を「報酬」と感じる状況＝「楽しい」「知的好奇心が満たされる」

2) 外発的意欲：賞罰による意欲付け＝「叱られるから」「何か買ってもらえるから」

3) 内発的意欲は成績を上げることにつながり、外発的意欲は成績を下げる力しかなかった。

4) 「早寝、早起き、朝ごはん」には大きな意味がある＝基本的生活習慣が大切

- ・ きちんと寝なければ、悪い影響がある。
- ・ スマホなどのメディアの危険性
- ・ 朝ごはんを家族で食べるという事が、内発的意欲を高め、主体的な学習態度になり、学習効果を高めている。＝学力の向上につながった。

特に、規則正しい生活習慣の確立については、先日の学校保健委員会においても取り上げられたテーマの一つです。各学年においても、子ども達の健やかな成長のために取り組んでいくこととなりました。

そこで、保護者の皆様に検討していただきたいことは

1. 子どもは夜 10 時には深い睡眠の状態にいるようにすること。

2. 夜 10 時に寝るためにも、今の生活時間をもう一度見直すこと。

① 大人の時間、子どもの時間の区別をする。（大人と子どもには、様々な違いがあるということ子どもに理解させる）。ゲームは 1 時間までとする。

② 9 時過ぎのテレビ視聴等は控えること。（寝る準備に入る）

③ 夜間のコンビニ、塾・習い事、スポーツクラブ、スポ少の活動時間を見直すこと。

（夜 9 時近くまでの活動・練習でいいのでしょうか？ 本校の子達の活動終了時刻は遅いのでは？）

3. 休みでも、起床、就寝時刻はできるだけ通常通りにすること。

4. 食事の内容に配慮すること。（主食だけでなく、おかずも食べる→前夜の夕食時に作る等）

5. 「ごほうび」のための勉強にしない。報酬を得る勉強よりも自己充足感・満足のできる学習を。（通知表の A B C の数の変化に一喜一憂、叱責するのではなく、学びを楽しむ経験を）

明日から夏休みです。子ども達にとって望ましい生活習慣を身につけ、2 学期、一層の大きな収穫が得られるように期待しています。家族で有意義な夏休みをお過ごしください。体力づくり、苦労克服体験のために、歩く機会を増やすことも大事かと思います。

1学期がんばったこと

今日の終業式で3年の佐藤富妃（ふうき）さん、6年の斎藤寧菜（ねいな）さんが1学期の頑張りをふり返っての発表をしました。それぞれ学期始めに立てた目標に向かって取り組んだことをはっきりした声で発表することができました。

各ご家庭でも、通知表には表れないお子様の頑張りを話題にして、認めほめてあげてください。そのことが夏休みや2学期のがんばるエネルギーになります。

1学期しゅうぎょう式をむかえて

3年 佐藤 富妃



ひぐらしの声で、夕やけ空が真っそう、うつくしく見えるころになりました。今日で1学期が終わります。みなさんは1学期、どんなことをがんばりましたか。

わたしは、自学ノートを1日5ページがんばるというもくひょうを立てて、まい日がんばりました。2年生の時は、自学ノートを1年間で13さつ終えることができたので、今年は、20さつ終えたいなと思ったからです。

そのため、今日まで自学ノートを7さつおえることができました。夏休み中もがんばろうと思います。

それから、まい日、家のまわりを二しゅう走ることがんばりました。2学期にマラソンを走る時、タイムをちぢめたいと思ったからです。万歩計をつけて、走るきよりも考えながらおこないました。

2学期は、書写の勉強をがんばりたいです。「人」という字を教えてもらいましたが、はらうところがどうしてもうまくいかなかったからです。それから、算数の月例テストでいい点がとれるよう、算数の勉強や自学をがんばろうと思います。

夏休みは、早ね・早おきの生活リズムに気をつけ、2学期もがんばれるようにすごしたいと思います。

1学期がんばったこと

6年 斎藤 寧菜

私が1学期をふり返ってがんばったことは3つあります。

1つ目は委員会活動です。私は今年図書委員会に入りました。去年は話し合いであまり意見を言うことができませんでした。今年は6年生になったので去年の経験を生かして、より多くの意見を出せるようにがんばりました。2つ目は勉強面で社会科をがんばったことです。5年生のときから歴史には興味がありました。だから、6年生の授業は楽しみでした。私は社会で積極的に手を挙げるように

して、ノートにわかりやすくまとめました。

人物の名前やその時代の出来事を先生の話
を暗記するように聞いてノートにメモしました。

3つ目に生活面であいさつをがんばりました。
挨拶では地域の人にも自分から進んで挨拶でき
たと思います。ですが、バスの中に乗るときや乗
った後、後から乗ってくる人へのあいさつが少な
かったと思います。2学期になったらバスの中
でも進んであいさつしたいです。

6年生になって初めての1学期で勉強につい
ていけるかなあと心配でしたが、みんなと教え合
いながらできたのでよかったです。また、2学期
もがんばります。



安全・安心な夏休みの生活を



岡山県倉敷市で発生した小学5年女子の監禁事件は、親族や地元
住民から寄せられた不審車両の情報が解決に結びつきました。今回
の事件で改めて、普段の見守り活動の大切さが認識されました。

本校でも、今年度4月から「平田小みまもり隊」が正式に発足し、
登下校のみならず地域の防犯活動の一層の充実を図る体制が整い
ました。子ども達にとって安全で楽しい夏休みになるように見守り活動
をP T A、地域の皆様をお願いするとともに、万が一のときに備えて
「いかのおすし」の約束をご家庭でも確認してください。

いか…知らない人についていかない
の…他人の車にのらない
お…おおごえを出す
す…すぐ逃げる
し…何かあったらすぐしらせる



特にいざというとき明暗を分けるのは「声を出すこと」と「逃げること」です。

また、事件まで至らなくても不審者情報があったときは、まず110番通報してください。
2次被害を押さえることにつながります。

学校は、夏季休業中も職員がおりますので、不審者事案に限らず心配なことがありましたらご連絡下さい。(TEL 22-3014)