



池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長



自分の健康は自分で守る 「スクリーニング」は大切です



私事です・・・、一昨年の2学期の始めの週末、とんでもなく右上奥歯が痛み出したことがありました。それにひどい頭痛も加わって、その日は全く眠れず、「これはまずい！」と思って次の日、休日診療医を探してみましたが、見つからず、自宅の薬箱の薬（頭痛&歯痛に効くという）を飲んで様子を見ることにしました。するとなんとか治まっていき、休日中はその薬の連発でなんとかしのぐことができました。

休日明け、学校近くの歯科校医さんのデンタルクリニックで診てもらおうと思いましたが、さほど痛みもなく調子を取り戻したようでしたのでそのままにしておきました。ところが・・・、体育大会の前々日、総練習の日の午後、まためちやくちやく痛み出したのです。予約も入れてなかったのですが、午後6時すぎに歯科校医の先生のところへ行って見たところ、診療が終了後に特別に診察していただけることになり、痛みがなくなる程度までの治療をしていただきました。歯科校医さんの「神対応」に本当に助かりましたが、帰りに「もっとはよ（早く）こんば！危なかったぞ！定期健診もしよらんやったやろうが！！」とひどくお叱りを受けました。

前置きが長くなりましたが、**スクリーニング（病院で診療を受ける前の検査、各医療機関につなげる検査）は、たいへん大切・・・**、ということを身にしみて感じましたし、定期的に検査をしておくべきだと大いに反省をしました。

池島小中学校では、4月の内科検診に引き続き、5月26日（木）に歯科検診が、6月9日（木）耳鼻科検診が予定されています。日頃、私たちが気がつかないことを指摘してくださる、どのように生活を、行動しなくてはならないのかアドバイスしてくださる、たいへんありがたいことです。



最終的には、自分の健康は自分で守らなくてはなりません。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、歯磨きや手洗い消毒など

**「日ごろから自分で注意できることは、しっかりと実行していく」、
「自分でなかなか検知できないところは、スクリーニングを有効活用していく」、
それらを実行していくことこそ「自分で自分の健康を守ること」、つまり
「将来のために自立していくこと」になります。**

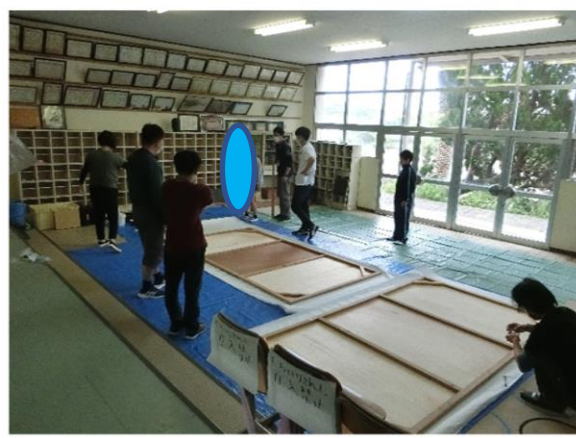
ご指導と日頃の子どもたちへの励まし等を引き続きお願いいたします。

ちなみに、「神対応」の歯科校医さんは、私の大学時代の剣道部の先輩なのです。(私が1年生の時の5年生・・・、まさに「神様」でした)

急な診療の願いにも快く対応してくださるばかりでなく、私の至らなさを一喝してくださいました。たいへんありがたいことでした。

「池島未来計画」が順調に進んでします！

5月20日(金)、この日は講師の現代美術家 岡本泰彰さんにご来校いただき、キャンバスづくりやデモレッスンをご指導いただきました。





池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長

「基本的な生活習慣」は ^{みなもと}元気の源です



先週、小学生には下の「生活リズム表」をA3の大きさに配りました。今週は、朝の登校時間が早くなり、授業や朝・昼休みなどの活動にも元気よく取り組めていました。(裏面をご覧ください)

ご家庭でも「生活リズム表」を目立つところにはってくださいたり、声掛けをしてくださいたり、ご協力いただいているのではないかと思います。ありがとうございます！

学校でも「時間や約束を守ること」は徹底していきます。

「自分の健康や生活を、自分の力で守り拡大向上できる」、

「人に迷惑をかけない」自立した人間を目指して、児童生徒も私たち教職員も、保護者のみな様もいっしょにがんばっていきましょう！

よろしく願いいたします！

「時計」と「生活リズム表」を見ながら動きましょう！

よる ^ね
(夜) 寝る
ふとん ^{ほい}
布団に入って
と
目を閉じる



9時

あさ ^お
(朝) 起きる
さ
目を覚まして
ふとん ^で
布団から出る



6時

あさ ^{どうこう}
(朝) 登校する
うち ^で
家を出て
がっこう ^い
学校に行く



7時30分

「生活リズム」が整っていると頭も体もしっかりはたらきます

「朝の活動」：体幹トレーニング

体をまっすぐにする力は、生涯を通じて健康を維持するための大切な力です！バランス感覚を伴う、「閉眼片足立ち」は1分が目安です！



「朝の活動」：投げる運動前のお話

投げる動作は、野球だけでなく、バドミントンやバレーボールなど腕や体をしなやかに動かす運動すべてに通じます！



「朝の活動」：コーディネーション

体の各部をつなげながら自在に動かす能力です！やればやるだけ伸びます！

小学校：体育の授業「走の運動」

元気いっぱい運動場を何回も駆け抜けています。速いです！



「心の時間」：食事の大切さ

食べることで栄養を脳に送ることでしっかり学習や運動ができます！



中学校：英語の授業

ほとんど英語でのやりとりで授業が進んでいます。すばらしい！

小学校：外国語活動の授業

リズムにあわせて楽しく学習しています！





池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長

運動 をすると 脳 が 元気 に はたらきます！



運動をすると、なんだか頭がスッキリするような気がします。体が軽くなり、物事がクリアに見える感覚ですが、適度に体を動かすことによって感じるすることができます。これは人間の脳の仕組みによって起こる現象です。

体力テスト
「ソフトボール投げ」



運動をすると、脳の中では2つの現象が起こります。

まず1つは『**エンドルフィン**』という神経伝達物質が発生します。これは、運動による苦痛から脳を防御ししてくれる物質です。運動は筋肉に負荷をかけ、心臓を普通よりも多く動かすので、多少なりともストレスがかかります。その**ストレスを軽減させ、そして強い高揚感を促す物質**です。

体力テスト
「ソフトボール投げ」



2つ目は、**BDNF** というタンパク質が発生します。このタンパク質は、**運動によるストレスから脳の中の『ニューロン』を保護、回復させる働き**があります。ニューロンは、記憶に関係するとても大切な神経細胞ですが、海馬や大脳皮質といった、学習や記憶、高度な思考に必須な部位で働いています。

よって、運動すると、脳内でBDNFタンパク質が記憶や思考に関する部位で活性化するため、脳の中がハッキリとするような感覚を得られるのです。**座って安静にしている時よりも、運動中の方が脳は良く働いているという研究結果もあります。**



エンドルフィンの高揚感とBDNFによる脳の活性化が得られるような適度な運動は、日常の生活から仕事至るまで、また学校でいうと授業をはじめ様々な活動をよりよく学んでいくために、非常に重要であると言えます。

リズムにあわせて、20mを何度も往復する「20mシャトルラン」
伴走は、■教頭先生、■先生、■先生です！すばらしい！！

先週金曜日の1時間目、小学生は
体育の授業で「20mシャトルラン」
等の体力テストを実施しました。

（右がその様子です）朝の1時間目
ですが、2人とも息を切らしながら
も粘り強くがんばっていました。



その後の算数の授業、たいへん集中して積極的に取り組めていま
した。（下がその様子です） これもまさに運動により脳が活性化さ
れたこともあるのではないかと思います。また、中学生も、体育の授
業に限らず放課後の部活動で体を動かした後は、いつも以上にすっ
きりした表情やはきはきとした対応が見られます。



池島小中学校では、朝の活動に体幹やコーディネーションをはじめ
様々な運動を取り入れています。また、気持ちよく一日をスター
トさせるための生活習慣を整えるために一人一人に細かな健康観察
をしています。今後のご家庭と協力しながら「休養（睡眠）」「栄養
（バランスのよい食事）」「活動（運動、学習）」を結び付けて指導し
ていきますので、御協力よろしくお願ひいたします。



中学生社会科の授業・・・
緯度と時差について考えています！

「はるかひまわりプロジェクト」
ひまわり畑を整備しています！



