

朝と昼との寒暖の差が大きく、体調管理が難しい日が続いています。コロナ感染もまだ完全に収束したわけでもなく、全国的にみるとまだ罹患者がいるのが現状です。また、市内でもインフルエンザ罹患者も少しずつ増えているようです。体調が思わしくないときは無理をせず、時には「休む勇氣」も必要かと思います。しかし、この寒暖の差が大きい方がよいこともあります。それは「紅葉」です。季節外れの暖かさで、遅れ気味でしたが、8℃ぐらいの寒暖差がある日が続くことが美しい紅葉を見られる要素となるそうです。



12月の主な行事（予定）



日	曜	学校行事（予定）	日	曜	学校行事（予定）
1	月	委員会活動	12	金	図書館 本の貸し出し終了日
2	火	全校集会	15	月	クラブ活動
3	水	なかよし集会	16	火	にこにこタイム
4	木	4年生 社会科見学 木曜日課開始（～12日） 個人面談（希望制 ～12日）	17	水	図書館 冬休み用貸出し開始
			19	金	育正会理事会 つぐみ学級 きこえ交流会
11	木	下校パトロール	24	水	終業式

今年も残すところ1か月となりました。

来月は、上のような予定になっています。あくまでも予定ですが、参考にしてください（変更がある場合は、できるだけ早急にお知らせいたします。）。

その中で、次の点について御確認ください。

① 12月4日（木）～12日（金）までの日課についてお知らせします。

○ 教員の繁忙期の事務負担量を軽減して、子供たちと向き合う時間の充実及び指導力の向上を目的とし、次のような時程に変更します。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

期間中の日課：木曜日課

児童の下校時刻：13：40頃（全学年）

※放課後の過ごし方や家庭学習について、再度確認していただき、子供たちが安全に過ごせるよう御配慮をお願いいたします。

② 12月4日（木）～12日（金）までの間に、御希望された保護者の方のみの面談（ただし、学校側からお声掛けして来校いただく場合があります。）です。詳細は、各学級通信等でお知らせします。

③ 年末年始（12月29日～1月3日）までは、学校は閉庁します。職員の出勤もありませんので、緊急連絡の場合は「小ヶ倉小学校のくらし」に記載しているメール（Gメール）にてお知らせください。

高みを目指して

「学びの秋」を象徴するかのように、様々な学習活動が目白押しです。

先日は、杉野伸治先生の講演を通して、私たち大人も貴重な学びを得ることができました（内容の一部については次頁）。

昨日は、4年生が「小学校音楽会」に出場し多くの方が見守る中、素敵な合奏を披露しました。練習期間も含め、充実した時間を過ごすことができ、成長を感じることができました。

また、同じく昨日から明日までの間、5年生は日吉自然の家での「野外宿泊体験学習」に臨んでいます。非日常空間の中で、級友と協力しながら様々な体験をしています。きっと、学校では学べない多くのことを手に入れてくることでしょう。



目標達成のために必要な生活習慣

杉野伸治先生講演会



11月7日（金）に標記の演題で、教育講演会を開催しました。当日は多くの保護者の方に御参加いただき、大変有意義な会とすることができました。ありがとうございました。第1部を4・5・6年生の授業参観を兼ねて実施しました。子供たちも真剣に聴き、自分の生活のよくないところに気付いたり、改善していきたいという意欲を高めたりすることができていました。第2部は保護者の方を対象とした講演でした。保護者の方や地域の方など100名ほどの参加もいただき、テーマのとおり「目標達成のために必要な生活習慣」を考える貴重な時間になったのではないかと思います

本講演では、主に子供の自立、前頭前野の発達、生活習慣及びゲーム・スマホの影響について、科学的な根拠や具体的な行動学に基づいた解説と提言が行われました。

内容について書き出せばきりが無いほど大切なことばかりでしたが、その中から数点だけ抜粋してお知らせします。

まず、前頭前野というのは、脳の前面にあり、コミュニケーションや行動のコントロールや、やる気、記憶、集中、我慢などの感情のコントロールをつかさどる重要な機能を持っていて、その発達に重要な時期が10～15歳だということです。ですからこの時期に自立を促すことが重要となってきます。

【自立的な習慣】

- 自立起床：親に起こされるのは3年生レベル。本来、3年生ぐらいから自分で起きる。
- 生活習慣：目覚ましにスマホは使わない。起きる時刻に設定する。
食後の食器は、自分で運ぶ。
- 音読の重要性：宿題の中でも特に音読が大切。語彙力が身に付く。感情の言葉を磨くことにつながる。結果的に判断を間違えない力になる。

【思考停止の原因】

- SNSのやり過ぎ（情報過多）：キャパオーバーにより情報整理のレベルが低下。情報を知識としてしか扱えず、生きる力につながらない。
- 過干渉・過保護：「～しなさい」という命令を繰り返す育児は、「言われないと動けない」感情的概念を育て、「何時だから〇〇しよう」と考える時間的概念を失わせ、結果的に思考停止になる。
- 疲労・ストレス・睡眠不足：自立度が低いまま成長すると、中・高生になると求められるレベルが高く、精神的なストレスを抱える。
目標達成に必要な「設定」「実行」のうち、ゲームやスマホの習慣が「実行」を邪魔する。

具体的な提言

- 自立的な習慣の訓練：徐々に習慣化することで、子供の自立を助け、子供の力となる。
- 30分の我慢：帰宅後すぐにゲームを始めるのを避け、まずは30分我慢させ、前頭前野の機能を働かせる。
（科学的には1時間以内の使用、就寝の1時間前は避ける）
- 声を出さない：ゲームをする際も、興奮しないように声を出さないよう指導する。
- 世界観の拡大：ゲーム以外にも楽しいものを見つけてあげる。

【コミュニケーションと成長の段階】

- 会話の重要性：語彙力を高めるために不可欠な会話。その会話を通じて「セオリー・オブ・マインド（心の理論）」が発達し、相手の気持ちを理解できるようになる。

保護者への提言

- 少なくとも、1日の1%（14分24秒）を子供との会話（コミュニケーション）に提供することで、子供の脳の発達を助けることになる。

まだまだ書きたい（伝えたい）ことはたくさんありますが、紙面の都合上、このくらいで・・・。