



# 七色のかがやき

長崎市立虹が丘小学校 学校便りNo.2  
令和6年 4月30日(火)  
編集・発行責任者 校長 池田敏典  
E-mail e52nagasaki-city.ed.jp  
G-mail nijigaoka@gmail.com

## 「お弁当」で感じる愛情

歓迎遠足の一コマ。「これ、大好き!」、「やったあ、フルーツが入ってる!」など、子どもたちの声が聞こえてきました。きっと、お家の方の優しさや工夫を感じ、愛情で心が満たされる瞬間なのだと思います。

料理研究家であった故 小林カツ代 さんの著書に、次のような言葉があります。

生活の中の“芸術”と呼んでもいいのが、お弁当です。生活の中の“愛情表現”と言ってもよいと思います。だから、作る方も、作ってもらう方も、心が満たされるんです。

食べる人の子の好みを考えて作られる、心のこもった、手間のかかったお弁当は、家族の有難さを感じ、家族の絆を再認識させてくれるパワーがあります。また、その時だけでなく、時に懐かしく思い出され、子どもが生きていくエネルギーとなり、辛い時や心惑う時の心の糧となるのだと思います。

早朝からのお弁当作り、お疲れさまでした。ありがとうございました。

## 《当たり前が有難い》

風薫る…こんな言葉を全身で感じる季節となりました。令和6年度がスタートしておよそひと月。子どもたちは、毎日の暮らしや学びにおいて、自分なりのリズムができた頃でしょう。

《朝、自分で起きる》、《朝食をきちんと摂り、元気に登校する》、《笑顔であいさつをする》、《じっくり学習に取り組む》、《友達と仲良く遊ぶ》、《履き物をそろえる》などなど、七色も含め、一つ一つは小さなことでも、すべて当たり前のことです。こうしたことをきちんと行うことが、人としての基盤であると考えます。ふつうであること、当たり前であることは、実に尊いことであり、有難いことです。ふだんの暮らしの中の小さなこと

を大事にすることが、自分や周りの人を大切にし、ひいては自分の人生を実りあるものにつなげていくのだらうと感じています。また、暮らしや学びのリズムを整えることは、自分の生き方を整えることにつながっていきます。私も、当たり前を大切に、有難さを忘れないようにしたいと思います。

## 脳に良い習慣とは…

「学力」=「学習」というイメージが浮かびがちですが、ふだんの過ごし方で脳の働きを良くするかどうか、違ってくるようです。東北大学の川島隆太教授の著書から学んだことを御紹介します。これも暮らしの中で大事にしていきたいことです。

- ① 「読書」は脳を活性化させ、構造さえ変える。大切なのは、何を読むかではなく、読む習慣を付けることです。読書は、創造力も高めます。
- ② 家族で会話するときは目と目を合わせる。この習慣の積み重ねが、人の気持ちが分かる子どもに成長させます。
- ③ 外遊びが脳の神経細胞を増やす。
- ④ 御褒美でなく、「すぐに褒める」ことで、脳のやる気が燃え上がる。ポイントは、その場ですぐに褒めること、結果ではなく過程をほめることです。
- ⑤ 早寝・早起き、十分な睡眠時間は、様々な認知能力を高め、頭を良くする。睡眠時間が少ない子は、あらゆる面で能力が低下します。一般的に、小学生の睡眠時間としては9～10時間が適当とされています。
- ⑥ テレビや動画の視聴が少ないほど、言語能力が育つ。たとえば、2時間以上家庭学習を頑張っても、スマホを1時間以上使用していると、まったく家庭学習をしていない子より低い成績になってしまうという研究結果があります。テレビをつけていたり、スマホをさわりながらといったいわゆる「ながら勉強」も学習効果は期待できません。
- ⑦ 朝食は、脳の発達に大きく影響する。成績上位の子のほとんどは、必ず朝ごはんを食べているという調査結果があります。

ふだん、忙しい日々をお過ごしのことと思います。明々後日からの4連休、御家族でゆったりとした時間を過ごすのもいいですね。リフレッシュできる素敵なGWとなりますように。