



七色のかがやき

長崎市立虹が丘小学校 学校便りNo. 1 0
 令和6年 9月 2日 (月)
 編集・発行責任者 校長 池田敏典
 E-mail e52nagasaki-city.ed.jp
 G-mail nijigaoka@gmail.com

実りの2学期にするために～早寝・早起き・朝ごはん～

長い夏休みを終え、久しぶりに登校してきた子どもたちは元気いっぱいでした。それぞれが充実した毎日を過ごし、一回り成長したものと思います。その成長を受け、更に子どもたちに力をつけていきたいと思えます。2学期も、保護者の皆様、地域の皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

さて、1学期の子どもたちの姿を振り返りますと、以前、学校便りでもお伝えしましたように、「あいさつ」や「清掃」の姿が輝いていました。また、他の七色においても、輝きだしてきたところです。そこで、2学期に力を入れていきたいことが次の四つです。

- ①「じっくり取り組む学習」
主体的に学びに向かう姿を輝かせます。
- ②「がんばって体力づくり」
主体的に運動に取り組む姿を輝かせます。
- ③「おちつきのある生活」
は・さ・み歩きを守る姿を輝かせます。
- ④「よい言葉でみんな仲良し」
ほかほか言葉が習慣化した姿を輝かせます。

いずれにしても、最も大切なことは、**好ましい生活習慣の確立**です。学習に限らず、すべての活動をよりよいものにするためには、好ましい判断と実践力が必要です。脳のはたらきをよりよくするために、まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化に向けて、御家庭の御協力をお願いいたします。



The Power of Breakfast～朝ごはんの重要性～

「頭がいい」とは、「情報を素早く理解し、自分の考えの材料にすることができる」、「読んだり見たりしたことを、スムーズに記憶することができる」、「人の言葉や表情、声の調子から感情を予測して、円滑のコミュニケーションをとることができる」、「困難に直面したとき、思考を硬直させることなく、解決策を考えて行動できる」、「新しいアイデアを次々に考え出すことができる」。つまり、『**情報処理能力や記憶力だけでなく、コミュニケーション能力、問題解決能力、創造力など、様々な人間らしい能力が極めて高い**』というイメージです。脳の仕組みとしては、『**脳の中に高速ネットワークをたくさん持っている状態**』です。脳細胞と脳細胞の間には神経細胞が伸びており、それが情報の通り道になっています。その通り道が密に、かつ太くつながり合っているほど、脳は、的確に、活発に、そして速く、情報伝達を行うことができるようになります。この高速ネットワークが発達しているほど、「頭がいい」ということです。

脳のなかでも、「前頭前野」（おでこの裏側にある広範囲の部分）は、**人間らしい高い次元の働きを支える最も重要な領域**です（思考する・行動をコントロールする・感情をコントロールする・コミュニケーションをする・記憶する・意識を集中する・やる気を出す）。そして、**脳の発達に影響するのが朝ごはん**です。

ある市の小学5年生から中学3年生までを対象に行った調査では、「成績上位グループの9割は、必ず朝ごはんを食べている」、「成績下位グループの3割は、朝ごはんを毎日食べていない」という結果が出ています。朝食が及ぼす影響は、小中学生に限らず、高校、大学、そして社会人になってからも続きます。

「子どもの脳によいこと大全」

－東北大学加齢医学研究所教授 川島隆太 著より

とにかく、**子どもたちが安定した気持ちで生活したり、学習に集中したりすることができるためには、朝ご飯が欠かせない**ということです。