

姫小通信

妙高市立姫川原小学校

第4号

平成23年7月22日

体内時計のスイッチをオンに！



校長 竹内 修一

一学期の授業日は72日間でした。「地区合同運動会」「市小学生親善ミニバスケットボール大会」での男子優勝「あいさつ運動での成果」など、地域や保護者の皆様のご理解とご協力のお陰で、予想以上に素晴らしい実績を上げることができました。ありがとうございました。

さて、7月23日から8月31日まで、長期にわたる夏休みです。家庭での生活が中心となります。「安全に元

気に」過ごせるよう、見守ってくださいますようお願いいたします。

皆さんは、「体内時計」についてご存じだと思います。そのことについてお話しいたします。1日は24時間ですが、人間が本来もっている1日の単位（「体内時計」）は25時間なのだそうです。そのため、この25時間周期を1時間早めて、人の睡眠や血圧、体温などのリズムを約24時間の周期に制御することが必要になるのだそうです。これがうまく働くと、睡眠や体調のリズムが整い、毎日元気に過ごすことができるわけです。では、これをうまく働かせるにはどうしたらよいのでしょうか。

私たちは、毎朝起きて、太陽の光を浴びることで「体内時計」を1時間早めるリセットボタンを押しているのだそうです。朝の光には、生活が夜型にずれていくのを防ぐ作用があるのです。また、最近になって、この働きが脳だけでなく身体の全ての細胞に存在することが明らかになったとのことです。脳にある「主時計」と全身の細胞にある「末梢時計」の二つが一緒になって身体のリズムを整えてくれるのだそうです。脳にある主時計は先に述べたように朝日を浴びることでリセットされ、24時間に調整されます。そして、末梢時計をリセットし、24時間に調整してくれるのが「朝食」なのだそうです。朝食は、質も量も大切で、少量だとうまくリセットできず、炭水化物を含むバランスよい朝食は、リセット効果が高いのだそうです。「今日は朝寝坊しちゃったから、朝食はジュース1杯」ではダメなのです。

「早寝・早起き・朝ごはん」とは、昔からよく言われてきたことですが、科学的に理にかなっていることなのです。夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを抜く生活を続けたりすると、「朝、すっきり起きられない」「身体がだるい」「熟睡できない」などの問題が起こってくるのです。「体内時計」をしっかりリセットして、暑い夏も元気に存分に楽しんでほしいと思います。

がまんの夏…要 節電

東日本大震災と原子力発電所の事故で日本中が大変な状況となっています。「今、私たちにできること」をじっくり考え、そして行動することが何と言っても重要時期です。

6月後半から現在に至るまで、学校では、節電を念頭に置き行動してきました。夏休み家庭内でもできる協力を是非ともお願いいたします。

姫川原小学校では、緑のカーテンがすくすくと育っています。（上の写真がその様子です）

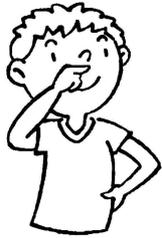


子どもたちの自尊感情をアンケートしました



自尊感情とは、自分の弱さや欠点なども否定することなく、「ありのままの自分を好ましい」と思う感情のことを言います。“自己肯定感”と言ったりもします。

様々な調査から、自尊感情が高い子どもは、“いじめや差別に負けない”“学力が高い”ということが分かっています。またそういう子どもたちは、生活の中で友達を助けたり、頼りにされたり、感謝されたりした経験を積んでいます。



子どもたち下に示すようなアンケートをし、それぞれの質問に対して「はい」「まあまあ」「あまり」「いいえ」で答えてもらいました。主なものを掲載しました。それぞれの質問に対して「はい」「まあまあ」と答えたものを肯定的な回答としました。ある基準を設定して、評価しました。(肯定的な回答割合が80%以上⇒A、70%～80%⇒B、60%～50%⇒C、50%以下⇒D)

A 包み込まれ感覚を調べる質問 <自分を温かく包み込んでくれているという気持ち>

◇私は、クラスの人に大切にされています。⇒A ◇先生は、私のことをほめてくれます。⇒A ◇私は、お家の人に大切にされています。⇒A ◇私は、お家の人と一緒にいることが好きです。⇒A ◇お家の人、私の話をよく聞いてくれます。⇒A ◇お家の人、私のことをほめてくれます。⇒A

包み込まれ感覚の全体の肯定的な回答割合 ⇒ 84.6% でA評価

B 社交性感覚を調べる質問 <友達との心の通じ合いができていくという気持ち>

◇友達は、私の意見をしっかりと聞いてくれます。⇒A ◇私には、友達がたくさんいます。⇒A ◇私は、いろいろな人と協力して活動できます。⇒A ◇私は、友達に自分の考えをしっかりと伝えることができます。⇒A ◇私は、困っている友達がいたら進んで助けます。⇒A ◇私は、他の人が自分のことをどう思っているか気になります。⇒D ◇友達をつくるのがもっと上手だったらいいと思います。⇒D

社交性感覚の全体の肯定的な回答割合 ⇒ 73.9% でB評価

C 勤勉性感覚を調べる質問 <自分はコツコツ努力する人間だという気持ち>

◇私は、勉強が得意です。⇒C ◇私は、勉強をするときに時間がかかります。⇒D ◇勉強が好きだと思います。⇒B ◇私は、運動のめあてに向かって自分なりに努力しています。⇒A ◇私は、運動するのが好きです。⇒A

勤勉性感覚の全体の肯定的な回答割合 ⇒ 71.9% でB評価

D 自己受容感覚を調べる質問 <今の自分が好きだという気持ち>

①私は、自分のことが好きです。⇒B ◇私は、得意なことや自慢できることがあります。⇒B ◇私は、自分のことを大切な人だと思います。⇒A

自己受容感覚の全体の肯定的な回答割合 ⇒ 75.1% でB評価

結果を見ると全体的に姫川原小学校の子どもたちの自尊感情は高いと言えます。ただ、友達との関係づくりや、学習に対して評価が低いです。2学期からこの課題を解消できるように教育活動に取り組んでいきます。

自尊感情は、子どもたちの“がんばれる力”となります。ご家庭でも子どもたちが、がんばってときには大いに褒めてください。また、家庭でお手伝いを継続している子どもは、この自尊感情が高いと言われています。ぜひこの夏休みに取り組ませてください。

<飯塚 裕>



「生活科」の活動紹介

2年生

姫川原の自然・野菜の成長を感じています！

1学期は、生活科の「町たんけんをしよう」で校区を探検しました。春から夏にかけて探検を繰り返す中で、姫川原地区にはたくさんの自然があることを知るとともに、季節によって植物や生き物の様子が変わっていくことを感じました。

「わたしの野菜」では、六・十市に野菜に苗を買いに行き、畑に自分の野菜を植えました。7月に入るとたくさんの野菜が採れ、みんなで味わったり、学校給食に提供したりしました。

経塚山が見えてきた！



桜がトンネルに見えるね



おいしいキュウリがとれたよ！



どの苗がいいかな。



元気に育ってね。



ミニバス大会 男子優勝

6月17日（金）に市の親善ミニバスケットボール大会が行われ、男子が優勝しました。女子も健闘し、5位でした。保護者の皆様には、当日大変大きな声援を送っていただき、ありがとうございました。



岩下 伸子 先生が異動になりました。

年度途中ではありますが、この度岩下伸子先生が、8月1日付けで、上越市立黒田小学校の教頭として、異動することになりました。5年間大変お世話になりました。

急な異動のため、地域や保護者の皆様にご挨拶する機会がなく、大変失礼をいたします。後任につきましては、決まりしだいお知らせいたします。



夏季休業中の主な予定

- 7月25日(月) プール開放開始
13:30~15:00
※8/9まで 土日はなし
- 26日(火) 課外陸上練習
8:30~10:30 7/29まで
- 8月 1日(月) 預り金引き落とし日
9日(火) プール開放最終日
- 23日(火) 課外陸上練習
8:30~10:30
- 24日(水) 課外陸上練習
8:30~10:30
- 25日(木) 課外陸上練習
8:30~10:30
- 29日(月) PTA企画・団体長会
19:00~
- 30日(火) 課外陸上練習
8:30~10:30

9月の主な行事予定

- 9月 1日(木) 2学期始業式
預り金引き落とし日
- 2日(金) 給食開始 発育測定
- 5日(月) 教育実習(～28日)
防犯パトロール
- 6日(火) 6年修学旅行(東京方面)
- 7日(水) 6年修学旅行(東京方面)
- 8日(木) クラブ活動
- 9日(金) 児童朝会
市理科作品展(～12日)
- 10日(土) 廃品回収**
- 12日(月) 防犯パトロール
- 13日(火) 図書館ボランティア読み
聞かせ(5・6年)
- 14日(水) 委員会活動
- 17日(土) 廃品回収予備日
- 20日(火) 図書館ボランティア読み
聞かせ(1年)
防犯パトロール
- 21日(水) 市親善陸上大会
- 22日(木) 市親善陸上大会予備日
- 26日(月) マラソン前健康診断
防犯パトロール
- 27日(火) 学習参観 PTA奉仕作
業 PTA講演会
図書館ボランティア読み
聞かせ(2年)
- 28日(木) 秋のなかよし遠足
- 30日(金) 秋のなかよし遠足予備日

廃品回収のお知らせ

9月10日(土)は、PTAによる2回
目の廃品回収を行います。回収品目は、1
回目と同様、

アルミ缶とビン類(一升ビン・ビールビン)
です。

地域の皆様には、今からこの廃品回収日
を予定に入れていただき、たくさんのご協
力をいただきますよう、よろしくお願
いいたします。(雨天等で延期の場合は、17日
に行います。)

地区合同文化祭のお知らせ

毎年恒例となっている地区合同文化祭が今年度は、

10月22日(土)に開催されます。

例年通り体育館では、学習発表会を実施します。地域の団体の皆様方からもぜひ発表の機
会にさせていただければと思います。

8月末にPTA・団体長合同会議を開催し、具体的な内容を検討していきます。内容が決
まりしだい、改めて地域の皆様にご案内をさせていただきます。

よろしくお願いたします。

