



教育目標

豊かな人間性を培う
創造 自律 敬愛 健康

西中だより

西中 HP



URL ; <http://nishichu.starfree.jp/wp/>

令和4年12月21日発行

第 9 号

子どもの才能を伸ばす最先端の脳の鍛え方

黒川 裕之

これは以前私が、ゲームソフト「脳を鍛える大人のDSトレーニング」の監修で有名な東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授の講演で聴いた内容の概略です。講演では、「脳は年齢に関係なく改善する」とお話しされ、子どもだけでなく大人にもヒントになるとおっしゃっていましたので今号で紹介します。

大脳は場所ごとに別々の働きをするため、川島教授は動物で人間だけが大きく発達しているという前頭前野の機能に注目。そこは思考と他人の気持ちを思いやる機能に関わるので子育てで大事だと強調。前頭前野は特に幼少期と思春期で急成長するので、就学前だけでなく中高生時代に自力で将来を切り開く力を身に付けるチャンスがある。親が子どもと同じ時間、同じ空間を共有して一緒にやるのが脳を刺激する。親子が一緒に調理した実験では、前頭前野が活発に働き大きく刺激された。同様に携帯電話で会話するより実際に顔を見て話す方がいい。ほめる声掛けも爆発的に脳活動を刺激するが、注意したいのは、目的を達成した後でほめても脳は反応しないこと。一緒に何かをしてその場でほめるのが効果的だ。

朝食はただ食べればよいわけではなく、おかずが重要で、品目が多いほど、子どもの脳はよく働き、よく成長する。朝食の主食もパンより、お米のごはんを食べている子どものほうが知能指数が高く、脳の神経細胞層の量も多い。小学生のころから平日のほぼ毎日、朝食をとる習慣を身につけていた大学生は、そうでない大学生と比べ、偏差値65以上の大学に第1志望で現役合格している割合が高い。更に新たな実験結果も判明した。おにぎりだけ、つまり、炭水化物だけの朝食と、主食、主菜、副菜が揃った朝食をそれぞれ食べたときを比べると、同じ人でも午前中の認知機能テストで得点差が生じ、おにぎりだけのときには低い成績が出た。脳のエネルギー源はブドウ糖であり、デンプンや糖類など、消化されてブドウ糖になる炭水化物を摂取すれば、脳は働く。それが従来の常識だった。しかし、デンプンや糖が働くためにはビタミンBやリジンなど補助となる栄養が必要であるためおかずが重要だ。日々勉強に励む子どもたちが、本人の努力以外の要因で報われないようなことがあるとすれば、第一の原因は生活習慣にある。それが最も表れるのは朝食の習慣であり、子どもの生活習慣に関しては、すべて親の責任であるということ。とは言え、忙しい現代生活の中、毎朝朝食を作るのは困難。では、考え方を变えて前日や休日におかずを作り置きしてはどうだろう。子どもがレンジで温めれば、毎日温かい朝食を食べることはできる。

スマートフォン・タブレットを使う子どもの脳の発育を3年追跡した結果、3年前と大きさが変わっていないことが判明。その場合、中学2年生の生徒は小学5年生の脳で勉強することになり、授業に付いていくのが困難になる。スマホに依存する大人は脳が老化し、共感性が失われてうつ傾向になりやすい。スマホを道具として使うのではなく、1時間以上、スマホが無いと落ち着かないような“使われる”状態になると危険。

最後になりますが、教授は私たちにヒントを与えてくれました。子どもと一緒に行動すること、朝食のおかずの作り置き、スマホ依存にならないこと。私たち大人が、子ども達のために出来ることを探していきたいものです。

参観日・学級懇談

12月10日(土)、新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり中止も視野に入れながら準備していた参観日ですが、ほぼ予定通り実施しました。

どの授業もたくさんの保護者に参観いただき、また懇談会にも参会いただき有り難うございました。



3年B組は「作業」で、保護者と一緒に七宝焼きを行いました。

大人数集まることを避けるため、全体懇談は行わず、校長が各学年の懇談会の時間を使って、学校の近況等や3学期の見通しなども説明させていただきました。

余市養護学校との交流会～1年生

11月29日(火)、1年生が余市養護学校の生徒との交流会を行いました。

学校祭終了後から、交流会のための準備を始めました。どのような内容にするか、そのために何を準備するか、準備作業はどのくらいか、誰が何をするかなどなど、クラスで協力し合って本番に臨みました。新型コロナウイルス感染症対策の関係で、当初2回実施予定だったのが、残念ながら1回になってしまいましたが、有意義な時間となりました。余市養護学校の皆さん、有り難うございました。



< 1月の行事 >

月日	曜	1月の主な行事(予定)
1/13	金	3学期始業式・5時間日課
16	月	3年生学年末テスト
18	水	研修日・5時間日課
20	金	2年生スキー授業
23	月	後期専門委員会
24	火	スクールカウンセラー来校(午前) 新入生体験入学・保護者説明会(午後)
25	水	1年生スキー授業(1,3年生5時間日課)

☆冬休み中の緊急連絡について☆

○学校閉庁日は12月29日(木)～1月5日(木)の8日間です。学校への緊急連絡は0135-22-2111(町役場)にお問い合わせいたします。学校から緊急連絡を行う際は『安心メール』を送付します。

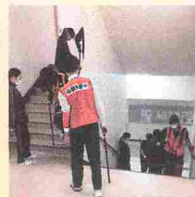
○1月10日(火)・11日(水)は全道大会担当校業務によりほぼ全ての教職員が校外(竹鶴ジャンツェ)での勤務となりますが、緊急連絡は通常通り、学校(0135-22-3086)へお問い合わせいたします。

紅志生を講師に介護体験授業 —3年生「家庭科」

12月6日(火)、3年生が余市紅志高校の生徒を講師に招き、『介護体験授業』を行いました。

紅志生を講師にして、車椅子体験、視覚障がいや肢体不自由な方の疑似体験などを行い、さまざまな不自由さを抱えている方々に寄り添い、何が的確なサポートなのかを知るよい機会となりました。

介護される側の気持ちやする側の注意点など体験することは、読んで知るのとは大きな違いがあります。今回の体験での気づきを大切にしてください。



『学校評価(後期)』へのご協力ありがとうございました。

お忙しい時期にもかかわらず、『学校評価』へのご協力、有り難うございました。教育活動の改善に向けて、冬休みを活用して教職員で反省と具体的な改善策について協議いたします。3学期、そして来年度へも広げながら、皆様の評価を活かしていきます。なお、評価の結果については2月初旬に公表の予定です。

『体罰調査』へのご協力をお願いします。

こちらの調査につきましては、QRコードでの受付は年明け1月16日まで可能です。

スクールカウンセラー来校 1月24日(火)

面談希望者は、教頭または学級担任に申し出てください。心のモヤモヤは、とりあえず言葉に置き換えてみることで何かが変わり始めるものです。お話ししてみませんか?



今年の冬、新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザの流行も懸念されています。受検を控えた3年生はもちろん、1,2年生も3学期が始まると次々にやるべき事が押し寄せてきます。冬休み中も生活のリズムを整え、感染症対策をしっかりと、1月13日(金)3学期始業式は、みんな元気に登校してください。