

- ・かしこい子
- ・やさしい子
- ・たくましい子



令和2年9月16日号

## 体育行事に向け盛り上がっています



感染予防のため運動会が中止となりました。何らかの形で子どもたちの思い出となるようにとブロック別体育行事を開催します。密集を避けるため分散開催となり保護者のみな様には、ご不便をおかけいたします。

現在各学年ブロックごとに練習をしています。運動

会という形ではなくなりましたが、子どもたちは張り切って練習を行っています。ぜひ、感染防止に配慮しつつ盛大な応援をお願いします。



会場や参観場所等、例年の運動会とは異なる部分があります。各学年通信をご確認ください。参観される方は、次の点についてご協力をお願いします。

- 検温等健康確認をして参観してください。
- 必ずマスクの着用をお願いします。
- 参観者が密にならないようゆずり合って応援してください。

## 校内陸上記録会を開催します

10月7日(水)8日(木)

放課後

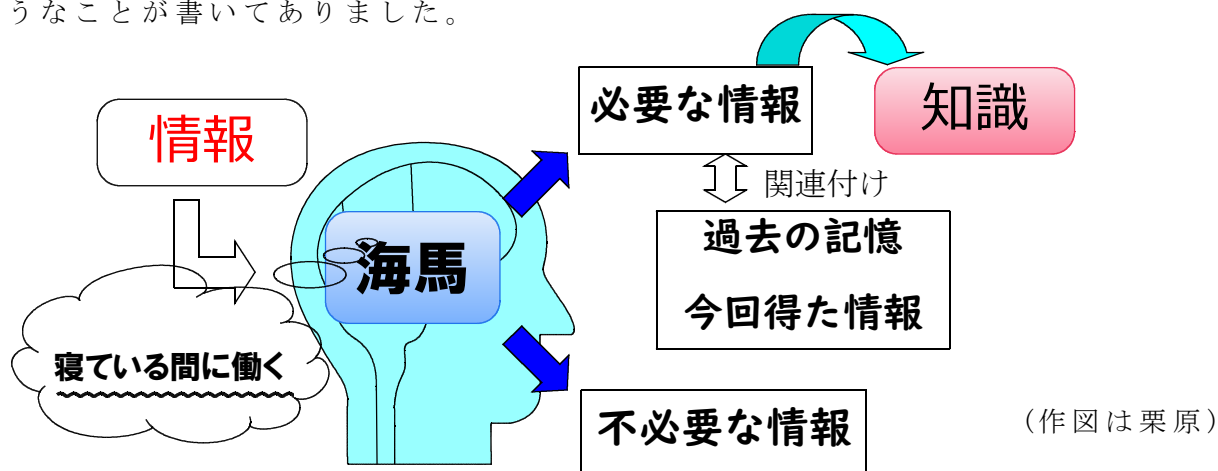


県や市の陸上記録会も中止となりました。例年、放課後練習を重ね学校代表として5, 6年の希望者から選手を選抜して参加していました。運動が好きな子どもたちの活躍の機会が無くなってしまい残念です。そこで、せめてもと校内記録会を実施することにしました。歴代の校内記録を塗り替えた場合には、これまで通り校内記録として掲示します。放課後の練習会をはじめています。

## なぜ、しっかり寝ることが必要なのか

授業中眠そうにしている子どもが時々います。話を聞くと前の日の寝る時刻が遅いことが多いです。なぜ、しっかりと寝ることが必要なのでしょうか。

池谷 裕二, 糸井 重里共著『海馬 脳は疲れない』（新潮社）という本に次のようなことが書いてありました。



例) 時計の音, 教室の壁の色, 興味の無い話 など

情報というものは、それ自体は意味の無い刺激です。それらを関連づけ、意味をつけて役に立つものとして記憶する作業をしているのが海馬です。知識というのは、得られた情報を整理することによって定着します。では、どのようにして雑多な情報を知識として整理しているのでしょうか。

海馬は、人が寝ている間に起きている間の出来事をあれこれとつなぎ合わせ、新しい組み合わせをつくり出し知識として定着させているのです。ですから、眠らないということは、海馬に情報を整理する猶予を与えないことになるのです。

また、2012年に東北大学医学部が「健常小児における海馬体積と睡眠時間の相関」について研究結果を発表しました。

ほ乳類では、誕生した後に神経細胞の数は増えることはないのですが、海馬だけは特別で生後も神経細胞が増えることがわかっています。そして睡眠時間と海馬の大きさには明らかな相関があるのです。東北大の先生は、

「子供の脳を健康に育てるためには十分な睡眠を取らせたほうが良い」と私個人は考えています。携帯電話やゲームを無制限にやらせて夜更かしさせたりせず、子供はなるべく早く寝かす。脳の発達は10歳前後がピークですから、特に6歳から12歳ぐらいまでの間は、たとえ勉強のためであっても睡眠時間を削るのはよくないと思います。(強調下線は栗原)

と話しています。「寝る子は育つ」というのは、脳の発達からも証明されているのですね。ちゃんと寝ないと、知識は定着せず、脳の機能も成長しないということです。きちんと睡眠をとっていますか？