



# 杉の子

平成 24年2月 第10号  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 詫 節子

## 脳育ての黄金ルール

感性アナリスト黒川伊保子先生の講演から

校長 詫 節子

インフルエンザが猛威をふるう中、漸く学級閉鎖をしたクラスの子供たちが登校しはじめました。校内では、全員が予防のためにマスクの着用をしながら生活しています。

しかしながら、1月28日（土）の生活リズム向上公開講座には、422名の多くの保護者・地域の皆様の御参観があり、大変嬉しく思っております。厳しい寒さの中、体育館の講演会にも御参加いただきました皆様方には、黒川先生の御講演はいかがでしたでしょうか。子育てに大変参考になるお話が伺えましたので、一端を御紹介させていただきます。

天才（ガリレオやモーツァルトやアインシュタイン）と呼ばれる人たちの脳は共通した3つの性質をもっている。

**天才脳の3つの性質** ① 好奇心がある。（わくわく）② 意欲を失わない（ああしてみよう・こうしてみよう）③ 満足感・達成感を感じやすい（しみじみ）

**しあわせ脳の作り方** ① 早寝・早起き・朝ご飯 ② 読書 ③ 適度な運動

人間の脳の中に、海馬という場所があり、寝ると活性化し、眠っている間によく働く。経験したことや学んだことを再生して知識を作る場所である。海馬が良く働く時間は夜10時から2時までの時間帯であり、親の役割はいかにこの時間によく寝かせられるかにかかっている。メラトニンという脳の学習効果を高めるホルモンがたくさん出るこの時間帯に寝ているのが、**上質な睡眠**をとることになり、**脳を育てる**ことになる。

さらに6時から9時の朝日に反応するセロトニンというホルモンを**早起き**して朝日を浴びることで、たくさん出させる。これが、一日中、衰えない意欲の素となる。もちろん、**朝ご飯**は活力の素である。

**縦割り班あそびのすすめ(群れあそび)**もさせたい。高低差のある空間で、年齢差のある子供同士で遊ばせると、脳が刺激されて脳育てによい。

小学生の時期が脳のゴールデンエイジ（8歳から11歳）である。海馬に与える影響として、もう一つの魔法は**読書**である。脳育てには読書が一番である。

いかがですか？ 御家庭では、バランスのよい食事がとれていますか？  
カップラーメンだった・ピザだった・何も食べてこなかったなど、お子さんの声が聞こえてきます。  
もう一度、生活を振り返ってお子さんと改善を図ってみてください。

## 願いをこめて 書き初め大会



1月11日(水)・12日(木)、1、2年生は各教室で、3年生以上は体育館で、校内書き初め大会がありました。12月の授業と冬休みの課題で学んだことを活かし、集中して大きく美しい字が書けるように頑張りました。

さらに1月23日(月)の放課後、3年生以上の学級代表3名は体育館に集まり校内代表書き初め大会に参加しました。

一文字一文字バランスをみながら丁寧に書いていました。校内書き初め展の折には、多数の御観覧ありがとうございました。

## なかよし班活動で昔遊び！



1月17日(火)の昼休みと清掃の時間を使い、なかよし班活動がありました。数日前から班長の6年生は、準備を進めてきました。

当日は、かるたやけん玉、福笑いなど各班楽しんで取り組んでいました。

ある班は、おてつきをしないように、掌を頭に乘せた状態でかるたをしていたり、6年生が1年生にけん玉のコツを教えたりしていました。異年齢集団の活動を通して、思いやりや親切の気持ちをもっと育ててほしいと願っています。

## 生活リズム向上公開講座



1月28日(土)に生活リズム向上公開講座がありました。多数の保護者の方、地域の皆様に御来校いただきました。3時間目の公開授業では、低学年はインフルエンザ予防や朝食の重要性などについて、中学年は毎日の生活のしかたについて、高学年は心と体のつながりや御飯のよさについての学習をしました。

その後、感性アナリストの黒川伊保子先生による講演会が行われました。

聴いている人たちを惹きつける講演で、あっという間に時間が過ぎていき、有意義な時間となりました。

### 2月の行事予定

- 1日(水) 安全指導・安全点検
- 3日(金) 節分集会 入学説明会 SC午後
- 6日(月) 1、2年学年活動
- 8日(水) 避難訓練 4時間授業(区一斉研のため)
- 9日(木) マラソン大会 (B時程ではありません)
- 10日(金) なかよし班活動(お別れ遊び) SC午前
- 11日(土) 建国記念の日
- 13日(月) 家庭学習キャンペーン週間始  
クラブ(3年見学)
- 14日(火) 4年学年活動
- 15日(水) 読み聞かせ ふれあいウエズデー

- 16日(木) ウィンタースクール事前検診
- 19日(日) 家庭学習キャンペーン週間終
- 20日(月) 委員会
- 22日(水) ウィンタースクール(6年)始  
1年保護者給食試食会 そろばん教室(3年)
- 24日(金) PTA試食会 そろばん教室(3年)  
SC午前
- 25日(土) ウィンタースクール終
- 27日(月) 6年生振替休業日
- 29日(水) 1～3年生保護者会  
※4～6年の保護者会は3月1日(木)開催します。  
※SC=スクールカウンセラー