



# 根小通信

8月号 (8月25日) 仙台市立根白石小学校

明治6年開校 (開校141年)

TEL: 379-2417 Fax: 379-2546

所在地: 仙台市泉区根白石字杉下前15

校長: 鈴木 茂美 児童数: 79人

## 学校生活の再スタート!

37日間の夏休みも終わり、再び学校に子どもたちが戻ってきました。たくさんの荷物を抱えて登校してきた子どもたちは、夏休み中に取り組んだ宿題や自由研究、工作などを友達と見せ合い、楽しかった思い出を語り合っていました。まだまだ厳しい暑さが続いています。暑さに負けず、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。「元気」の源は、バランスのよい食事と適度な運動、規則正しい生活習慣にあります。早く学校生活のリズムを取り戻せるよう、ご家庭でも励ましのお声がけとご協力をよろしく願いいたします。生活習慣改善シート(すくすくシート)を配布しましたので、そちらもご活用ください。



久しぶりに全員がそろい、元気に校歌を歌いました。

## 「基本的な生活習慣と脳の発達」

校長 鈴木 茂美

『早寝、早起き、朝ご飯』の生活習慣が、子どもの脳の発達に大きな影響を与えることを提唱している東北大学教授で脳科学者の川島隆太先生の講演を聴く機会がありました。その中から、子どもたちの成長に関わるお話のいくつかを紹介します。

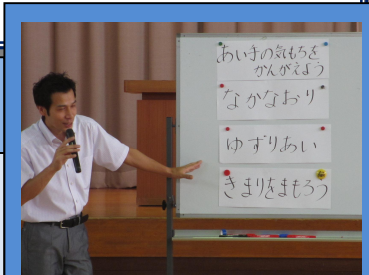
その1: 睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」がある。「レム睡眠」は一晩に6回ぐらい起こり、この間に昼間学習したことを脳が記憶の整理をしている。一方、「ノンレム睡眠」は、1回目が睡眠直後1時間から1時間半ぐらい続き、21時から22時の間に1回目が起きると、脳下垂体を成長させる成長ホルモンが最大になる。この最初の「ノンレム睡眠」が重要で、この時間帯を逃すと脳の成長が期待できない。

その2: テレビを長時間見続けると、知能指数の低下が見られる。特に、言語分野の落ち込みが著しい。また、理由は解明されていないが、テレビを見ていると、脳の中で考えたり理解したりする部分「前頭葉」の衰えが顕著になり、脳が寝ている状態になる。アルツハイマー型認知症になりやすいことも分かっている。



その3: 脳神経細胞のエネルギーはブドウ糖である。でんぷん、すなわち主食である。朝ごはんを食べないことが、およそ20%減の悪影響を与える。ただ、ブドウ糖だけでは、脳は40%~60%しか働かない。ブドウ糖代謝を高進するビタミンB1、クロム、リジンといったおかず類に多く含まれているものと一緒に食べることが、より一層効果を上げることになる。作りおきしたおかずで構わないので、一品でもいいからおかずの数を増やすことが大切である。

## 8・9月の生活目標 「ともだちとなかよくしよう」

「あいての気持ちを考えよう」「なかなおり」「ゆずりあい」「きまりを守ろう」の頭文字をとって、「アナ雪」。こう覚えておくといいね……。夏休み明けの朝会で生活目標について、話をしました。友達が大好きな根小っ子。これからもずっと仲良くしてほしいものです。




## 9月の行事予定

- 9月 1日(月) 委員会活動  
 ともしびプロジェクト(5年, 図書・広報委員会)
- 2日(火) 朝会 こころの劇場鑑賞(6年)
- 3日(水) 3年遠足(紫山公園) ALT来校
- 4日(木) クラブ活動 スクールカウンセラー来校
- 5日(金) プール納会
- 6日(土) (根中 文化祭)
- 8日(月) アセ踊り練習会 代表委員会
- 9日(火) 音楽朝会
- 11日(木) クラブ活動
- 12日(金) 防犯子どもを守ろうデー
-  15日(月) 敬老の日
- 17日(水) 4校合同陸上競技練習会(5・6年)
- 18日(木) 1・2年遠足(八木山動物公園)
- 19日(金) ALT来校
- 22日(月) 中耳検査(1年) PTA本部役員会
-  23日(火) 秋分の日
- 24日(水) 陸上記録会壮行会
- 25日(木) 陸上記録会(5・6年参加, 弁当持参)  
 スクールカウンセラー来校
- 26日(金) 中学校区地域ぐるみ協議会
- 29日(月) 委員会活動 アセ踊り練習会
- 30日(火) 陸上記録会予備日(5・6年弁当)

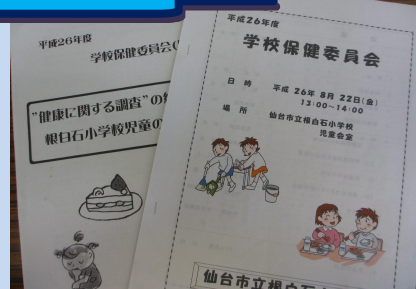


## 10月の主な行事予定

- 3日(金) 授業参観・懇談会
- 6日(月) 5年交流学习  
 (トヨタ自動車, 河北新報社)
- 10日(金) 第1学期終業式(5校時限)
-  13日(月) 体育の日
- 14日(火) 秋季休業日
- 15日(水) 秋季休業日
- 16日(木) 第2学期始業式 発育測定
- 18日(土) 冠のふるさと伝承祭り
- 28日(火) 学芸会(児童公開の部)
- 29日(水) 研究会のため短縮4校時限(弁当)
- 31日(金) 学芸会準備(全校5校時限)

11月1日(土): 学芸会  
 4日(火): 振替休業日

## 学校保健委員会



8月22日(金), 学校に校医の先生方をお招きし, 学校保健委員会を開催しました。管理校医の神先生からは自然豊かな地域ではあるが, ゲームや携帯など, バージナルな遊びをしている児童の割合が多いこと, 歯科校医の早坂先生からは, 虫歯は大変少ないが, 歯肉炎が比較的多いことなどのご指摘を受けました。

学校でも子どもたちに指導したいと思いますので, ご家庭でも歯磨きの励行やゲームをする際の決まりなどについて, お子さんと話し合ってみてください。

## 除草作業

ありがとうございました!



8月23日(土), 小雨模様の中, たくさんの保護者に参加していただき, 除草作業を行いました。1時間程度の作業でしたが, ゴミ袋20個ほどの雑草が取れました。子どもたちも大活躍でした。