



まつぼちゃん

まつぼっくい



町小HP

平成31年1月24日 発行 校長 伊藤 三広



森と海

学習と



『豊かな海にするために、山に木を植えよう』というお話は、たいていの方がご存じのことです。山の豊富な養分が海に恵をもたらすということですが、実際にどんな養分なのだろうと思っていたところ、1月21日読売新聞に「森の役目 科学的に」という見出しで詳しく掲載されていました。
～抜粋

植物プランクトンや海藻が海中の窒素、リンなどの栄養分を吸収するのを助けるのが鉄分です。この鉄分をどうやって森が海に供給するのでしょうか。

広葉樹が秋に落葉し、腐葉土になるときにできるフルボ酸は地中の鉄と結合し、フルボ鉄となって川を通して海に流れ込む。鉄の運び屋の正体はフルボ酸だったのです。調査によると、魚介の少ない海では、そこに流れ込む川の流域は手入れされていない人工林が多く、腐葉土が少ない。大地に鉄があっても、腐葉土で生まれるフルボ酸がないと鉄は酸化し（さびてしまうんですね）、大きな粒となって海底に沈み、海は鉄不足となってしまふ。鉄分が不足すると人が貧血になることは知っていましたが、海が貧血になるとは初耳でした。

いかがでしょう。わたしはこの記事を読みながら、「そうだったんだ」と目から鱗と同時に、子どもたちが勉強して、考え方や学び方、そして知識を身に付けていくためには、その時間だけの問題ではないのと同じだなと思いました。

子どもたちがそれらを身に付けるためには、

- ①十分な睡眠時間を確保して脳を休ませる。そして、それは起きている時間の記憶を脳が整理整頓するためにも必要。
- ②朝食をしっかりとして脳を起こすとともに、脳にエネルギーを与える。
- ③正しい姿勢で授業に臨むことで、望ましい体の成長につなげるとともに、気持ちを整え、学習の効率をよくする。
- ④適度な運動によって肉体だけでなく、脳も活性化させる。
ざっと考えてみただけでも、土台として必要なことはこれだけあります。
運動と脳に関連した記事です。～

今、脳が体を動かすだけでなく、運動も脳をダイナミックに変えていくことが物質レベルで証明されつつある。なかでも「20代を過ぎると死滅する一方」と聞かされていた私たちの脳細胞が、実は運動することで、増やせるかもしれないという研究の蓄積が、新たな可能性を開こうとしている。例えば、記憶の鍵を握る「海馬」という部分。アルツハイマー型認知症になると、萎縮が進むことが知られている。ところが、ラットに運動をさせると、海馬で新しい細胞が次々と生まれてくる。高齢者でも定期的に運動すると、海馬の体積が増える、という報告もある。

「体を動かし、働きを求められれば、血流が増し、細胞の連携が生まれ、筋肉と同じように脳は変化する。それは、脳の萎縮を防ぎ、自分自身であり続けるためのカギとなる」認知症の予防や、うつや不安の軽減、集中力や記憶力の向上など、体を動かすことが脳にもたらすさまざまな「効用」の報告が世界中で相次いでいる。～

教育立国フィンランドで今、バランスボールに座ったり、立ったままだったり、ときには肋木に登ったりしながらの算数や国語、理科の授業を行う「動く学校」プロジェクトが進められています。「体を動かすことがまさに授業を活性化させる」のだそうです。「脳の活性化」「動く授業」での授

業の活性化など参考にして、町小でも実践していけるものがあれば取り入れていきたい思います。フィンランドでも日本と同様、「社会の変化で、パソコンや携帯の画面に向かう生活が基本となった。子どもも座って過ごす時間が長くなった」そうで、運動クラブに通う子と、放課後に全く動かない子の「二極化」は、課題だそうです。そこで、教育文化省が学校に、休み時間や授業を工夫して身体活動を増やすよう呼びかけているのだそうです。

世界に名を馳せる教育立国フィンランドが、身体活動が集中力や学習意欲を高めるという研究成果を踏まえて進める教育施策です。本校では町小体育スタンダード、中休みのマラソンやなわとびなどを実施していますが、そのほかどの学年でも授業の中で、話し合いや作業等子どもたちの興味・関心・意欲を刺激する工夫をしています。「腕を回して考える」「立ったまま話し合う」「天井のヒントを見るために台に上がる」など脳を刺激するフィンランド式授業が、将来本校の参観日で見られるかもしれません。

寒さ本番



「厳しい寒さもえんぶりが終わるまで」と、子どもの頃に言われて育ちました。最高気温が0度以下という日がこれから増えてきます。道路が凍結し、車は止まるに止まれなくなります。子どもたちの登校時、毎朝校門前の横断歩道で出迎えていますが、歩道を走ってきたり、友だちとふざけて押し合ったりする子たちもいます。近くを走る車は、歩道から少し距離を置いてくれています。対向車があるときはそうもいかず、歩道の近くを走らざるを得ません。

転んで道路に出てしまったりしないようお話ししています。また、軒下はつららがあったり、落雪の危険があり、学校敷地内ではそういうところには近づけないようにもしています。ご家庭でも休日の過ごし方についてお話しするときは、冬期間の注意点にもふれてください。

最後に、手袋の着用についてお願いします。高学年に多いのが素手で登校する子どもたちです。冬場は凍った道路が鋭利な刃物のようになっています。手袋なしでの通学はとても危険です。



2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 節分	4	5 引落日	6 音楽朝会	7 委員会活動 (反省)	8 なわとび大会	9
10	11 建国記念の日	12 防災の学習	13 児童朝会	14 クラブ活動 (最終回、反省)	15 大清掃	16
17	18	19	20 全校朝会	21 参観日	22 6年生を送る会	23
24	25	26	27 児童朝会	28 委員会活動 (最終回、反省) 町小オープン スクール		

今年は亥年（いのししどし）。年男（年女）が多い6年生の出番です。小学校生活も残すところ2ヶ月ちょっと、最高学年としての有終の美を期待しています。