

令和4年度 学校教育目標「気づき 考え やり抜く子」

重点目標「すすんでやります 心をこめて」

合い言葉「明るいあいさつ きれいな学校」

学校経営目標「すべての子が輝く楽しい学校づくり～子どもが主役の学校～」

## 心穏やかに過ごすために、「体内時計」をきちんと働かせましょう

コロナ禍も少しずつ下火になってきたとはいえ、最近になり第8波に入ってきたとの報道もあり、まだまだ感染防止に向けて生活行動に制限が必要な日々が続きます。そんな様々な制約の中での生活はストレスフルになりがちです。少しでもストレスを感じず、心穏やかに過ごせたらいいと誰もが思っていることではないでしょうか。

そこで大切にしたいのが、重要な脳のメカニズムのひとつである「体内時計」と呼ばれるものです。この「体内時計」が乱れると、多岐にわたる心身の状態が悪化することも研究で示されています。コロナ禍のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなるそうです。

反対に、「体内時計」がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その「体内時計」の働きをさらにスムーズにすることも知られています。

「体内時計」をスムーズに動かし、心穏やかに過ごすためには、

### ①起きたら日光を浴びる

…朝、光を浴びると脳にある「体内時計」の針が進み、「体内時計」がリセットされて活動状態に導かれます。また、「体内時計」からの信号で、メラトニンの分泌が止まります。

### ②一日の始まりは朝食から

…1日のスタートを身体に知らせ、エネルギーを充てんします。脳が活性化し、集中力も上がり勉強もできるようになります。メラトニンが含まれる食物は、白菜やキャベツなどの「葉物野菜」だそうです。

### ③毎日軽い運動

…毎日の朝運動、休み時間の運動などが効果的です。

### ④寝る前のスマホ、テレビ、ゲームは厳禁

…メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。夜中に強い光が目に入ると「体内時計」の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられ、睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。

の4つのことが大切だそうです。精神的、身体的な安定は、さまざまなことにより影響を与えます。小学生のうちから「体内時計」をきちんと働かせるように、ご家庭でもお子さまに投げかけ、ご支援をお願いします。



◇参考までに…

体内時計はカラダのさまざまな生体リズムを調節しています。人の体内時計の中心は、脳の「視交叉上核」という部位にあります。また、ほぼすべての臓器にも体内時計があり、脳の体内時計からの指令でさまざまな生体リズムを刻んでおり、例えば、血圧の日内変動やホルモンの分泌や自律神経の調節なども、体内時計が刻む生体リズムのひとつだそうです。

◆メラトニンとは  
…脳内ホルモン。眠りを誘うほかに、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり、疲れをとってくれるために病気の予防や老化防止にさまざまな効果をもつと考えられている。



## < くまっこ学習発表会 11月18日 >

11月18日(金)は、「くまっこ学習発表会」でした。昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体育館で「生」で見られたのは来ていただいた保護者の皆様、地域の皆様だけでしたが、今年度は感染対策を十分に行った上で、前半、1～3年生の部、後半、4～6年生の部と2部制に分け、それぞれの学年の友だちが見ている前での発表となりました。(残りは教室でリモート)

当日の朝までそれぞれの学年で練習してきたこと、学んだことのまとめと成果が十分に発揮された、素晴らしい発表会となりました。以下に、子どもたちが他の学年の発表を見て書いたメッセージと、保護者の方の感想をいくつか紹介します。

### < 1年生へ >

- ・初めての学習発表会でも、元気よく、楽しそうでした。ドレミであいさつをやっているのを見て、自分の1年生のころのことを思い出しました。(6年生)



### < 2年生へ >

- ・「ツバメダンス」をきれいにおどっていて、すごいなと思いました。たくさんれん習したんだなと思いました。(4年生)

### < 3年生へ >

- ・熊坂3年ばやしのリコーダーがうまかった。おまつりの気分があじわえてよかったです。(2年生)



### < 4年生へ >

- ・「もみじ」の歌声がとてもきれいで上手でした。「スイミー」のげきが聞こえやすく、ダンスも上手でおもしろかったです。(3年生)

### < 5年生へ >

- ・ボディスラップがかっこよかったです。みんながそろっていました。ぼくもやりたいです。(1年生)



### < 6年生へ >

- ・6年生の発表は、声が大きく、おもしろいところがよかったです。1人1人、練習のせいかを出し切っていて、とてもすごいと思いました。音の音色がとてもきれいでした。(5年生)

### < 保護者より >

- ・1年生から6年生まで、どの学年も学んできたことがとても伝わり、感動しました。とてもよかったです。
- ・どの学年もとても立派でした。成長した姿に感動しました。しっかり準備をし、練習してきたのがよくわかりました。堂々と発表する姿にオーラを感じました。みんな自信につながったと思います。



## < 12月の主な学校行事 >

12月 1日(木)	委員会 持久走記録会試走予備日	12月12日(月)～	保護者面談
2日(金)	コミュニティスクール推進委員会	14日(水)	(2年生は～16日(金))
7日(水)	持久走記録会 弁当の日	17日(土)	家庭読書の日
8日(木)	たてわり活動	21日(水)	地区児童会 集団下校
9日(金)	持久走記録会 予備日	23日(金)	終業式 3校時終了後下校
		24日(土)～	
		1月 5日(木)	冬休み
		1月 6日(金)	3学期始業式

☆新型コロナウイルス感染状況等により、予定している行事等が変更になることがあります。ご了承ください。