

学校だより

# 牧小だより

令和6年度 6月号

校訓「かしこく なかよく たくましく」

児童数51人、職員14人、P戸39戸

霧島市立牧園小学校〈編集・発行〉

HP:<http://www2.synapse.ne.jp/makisho/>

## 早寝・早起き・朝ごはん

校長 馬庭 直樹

先日読んだ本を紹介しします。青春出版から出ている成田奈緒子氏の『「発達障害」と間違われる子供たち』です。成田氏は小児科医で医学博士。文教大学教育学部の教授で、臨床経験35年の中、不登校や引きこもりなどの子供たちや保護者の方々と接しながら、特別支援教育に携わってこられました。



成田氏は2006年から2019年の13年間で、発達障害児の数が約10倍になっていることに言及し、本当に「発達障害」なのかという疑問を呈しています。落ち着きのなさ、偏食、パニック、かんしゃく、強いこだわりなど、発達障害を疑わせるが、「診断名がつかないのに、発達障害と見分けのつかない症候を見せる子（発達障害もどきの子※「発達障害もどき」自体は成田市の造語）」が増えているのではないかと論じています。

一見、発達障害児のような落ち着きのなさやかんしゃくなどを見せる発達障害もどきの子にとって、最大の原因は「生活リズムの乱れ」にあるそうです。脳科学者でもある成田氏は、脳の発達における見地からも「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を説いています。

特に、「早起き」は生活リズムの習慣化のためにも親子で取り組むべきであると呼びかけています。朝早く起きることで、脳の活性化が図れ、家族団らんで朝食を摂ることができる。早起きのために夜更かしができず、結果として早寝をすることとなる。発達段階にある子供にとって、「生活のリズムを整える以上に優先すべきことはない」と言い切られます。

睡眠は学習内容を定着させ、体力を回復させるだけではなく、安心と安全を感じさせることで幸福感をもたらします。一般にレム睡眠とノンレム睡眠の1サイクルで約1時間半、大人で概ね4～5サイクル、子供だと5～7サイクルと言われます。

しかし、子供たちだけで生活のリズムを整えることは不可能です。親子で一緒に取り組むことが最大のポイントです。早起きの効果は、早ければ1週間であらわれてくるとのことでした。成田氏は子供たちの変化についても、「兄弟げんかが減った」「集中して遊べるようになった」「暴言を吐いたり、友達をたたいたりすることがなくなった」と保護者の感想を記載されています。「大事なものは、早く寝ることではなく、早く起きること」と繰り返し著書の中で述べておられます。

非常に勉強になる1冊でした。興味のある方はご一読いただけると幸いです。

最後に、お手伝いや仕事を子供たちに言いつけたものの、それを忘れてやっていた場合に、子供たちを烈火のごとくしかりつけることがあるかもしれませんが、言いつけができた時には、同じ熱量でほめていますか。子供たちが恥ずかしいと思うくらいに、抱きしめるくらいのほめ方をしていますか。ともすると、しかる熱量の方が高い場合が多いようです。「しかる」も「ほめる」も同じ熱量で！

七月	【生活目標】	校内をきれいにしよう（時間いっぱい、すみずみまで、後始末も）
	【保健目標】	夏を健康に過ごそう
	【給食目標】	夏の食生活を考えよう

## 【命を守る！避難訓練】

5月30日（木）の朝活動の時間に、避難訓練を実施しました。地震による火災発生を想定した訓練を行い、子どもたちは、「お・は・し・も」（おさない・はしらない・しゃべらない・もどらない）を合言葉に、約3分以内に全員避難を完了しました。自分の命は自分で守る意識を今後も大切にしてほしいです。



## 【保護者も参加！心肺蘇生法講習会】

5月24日（木）の学校保健委員会で、心肺蘇生法講習会を実施しました。当日は、北消防署より3名の隊員を招いて、心肺蘇生法の手順やAEDの正しい使い方などを具体的に学習しました。心臓マッサージをするときは、強く・速く・絶え間なく行うなど、実際の体験を通して学ぶ、充実した会となりました。



## 【新体力テスト（1回目）を実施】

5月中旬に、第1回目となる「新体力テスト」を行いました。50m走や立ち幅跳び、ソフトボール投げなど、全部で8種目にチャレンジしました。縦割り班を中心に活動を行い、6年生が1年生を優しくリードするなど、微笑ましい様子が随所に見られ、とても感心しました。今回の取組を通して、一人一人が自己の体力や運動能力について深い関心を持ち、自分の不足している能力を高めるように努力する契機となれば幸いです。



## 【校内読書月間における取組】

本校では、6月3日から28日までの期間を「校内読書月間」として定め、全校児童が進んで本を手にとって、読書に親しむことができるように、さまざまな企画を行っています。中でも、担任による読み聞かせと、図書委員（3～6年生）による読み聞かせに力を入れています。今年度は19日（水）と26日（水）の2日間、上級生が下級生に読む本を自ら選び、練習を重ねて、朝の読み聞かせを行う予定です。そのほかの取組としては、子どもからお家の方へ読んでほしい本の紹介をしたり、各学年の推薦図書を発表したりするなど、いろいろな読書に関する催しを通して、一人一人に読書のおもしろさや便利さ、楽しさを伝えられる機会にしていければと思います。



## 《7月の主な行事予定》

1日(月)	命の教育の日	13日(土)	土曜授業日	クラブ活動
5日(金)	授業参観（水泳学習参観）	16日(火)	すすかけ号来校	
	家庭教育学級（子育て講座）	19日(金)	1学期終業式	集団下校
	学級PTA（※全体会を含む。）	22日(月)	夏休み期間（～8月31日）	
9日(火)	児童代表保健委員会、委員会活動		※水難事故防止運動強調期間	
10日(水)	音楽のつどい（3・4年生参加）	23日(火)	教育相談週間（～7月26日）	