



今年度の重点教育目標  
『自他のよさを認め、相手意識をもった言動ができる西っ子の育成』

令和7年11月28日発行

## 「脳育て」～寝る子は育つ～

校長 櫻井 啓子

旭川市に「インフルエンザ警報」が発令されています。市内小中学校で学校、学年・学級閉鎖に入るところが毎日続いています。本校でも、徐々にインフルエンザ感染症等の罹患者が増えてきました。子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、これからも感染予防に努めていきます。

さて、私事で恐縮ですが、10月と11月に続けて「子どもの脳」について学ぶ機会をいただきました。とても勉強になり、ぜひ紹介させていただきたいと思います。学校に通うようになると不登校やキレやすい、多動、イライラしがちななどの困り感が現われる子どもたち。実は、「脳の発達」の影響が大きくかかわっているそうです。そもそも、脳の発達には順序とバランスがあるとのこと・・・

### 【脳の発達順序】

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| ①生きるための脳（寝て、起きて、食べて、体を動かす）        | 0～5歳  |
| ②人間らしさの脳（言語、微細運動、思考、勉強、スポーツ）      | 1～18歳 |
| ③社会の脳（心の脳）（最良の行動や言語を選ぶ、社会での成功、幸せ） | 10歳以降 |



しかし、困り感が現われる子どもには、「小学校入学前に育つべき『生きるための脳』など、脳の大事な部分が育っていない状態」であることが多いそうです。

『生きていくための脳』が育っていないところに「人間らしい脳」が育っていくと、“基礎ができていないお家”のようになり、バランスを保てなくなります。そうすると気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、もやもやしたり怒りのコントロールが苦手等の心身に不調が現れるそうです。

「生きるための脳」が育っていない要因を、次のようにお話されていました。

### ①「睡眠時間の不足」～生活の乱れ

- ・大人の都合で遅くまで外出する（コンビニや量販店等）。＊下記の「光」にも関係している
- ・習い事や塾に夜まで通っているので、睡眠時刻が遅くなっている。

### ②「睡眠の質の低下」～電子機器の多様

- ・乳幼児からのスマホやタブレットなどを使うことが日常となり、「青白い光、強い光、明るい光」を浴びて「睡眠ホルモン」であるメラトニンの分泌を妨げ、体内時計を乱し、寝つきを悪くする原因となっている。

『生きるための脳』をしっかり丈夫に育てるためには、「**十分な睡眠時間を取る**」ことが必要です。旭川市PTA研究大会で講演された旭川圭泉会 医師が、「生活リズムを整えることを親子で取り組んでもらうと、不登校等の改善が見られた」とお話されていました。「**睡眠は大事です**」と強調されていました。また、「**脳はいつからでも育て直せる**」とお話され、強く心に響きました。

小学生はまさに「脳の発達順序①②③」の時期です。子どもたちにとって「遅い」脳育てはありません。学校とともに「寝る子」を育てていきましょう。

## 西っ子ファン・タイム・グランプリへの御協力 ありがとうございました！

11月13日（木）から各学年ごとに行われた「西っ子ファン・タイム・グランプリ」。多くの子どもたち、保護者の皆様に参加していただきました。競技の運営にも御協力いただき、ありがとうございました。

子どもたちの夢中になって楽しむ姿、保護者の皆様の温かな応援や真剣に競技に取り組む姿など、参観日の授業とはまた違う姿が見られる素敵な時間となりました！



「あきかんつみ」「手ぬぐい投げ」「お手玉投げ」「さいころ245だし」「20秒カウンター」「豆つかみ皿移し」の6つの競技を楽しみました！



# 10・11月教育活動紹介

11月は大きな行事がなく学習に集中できる時期でした。学習発表会などを通して高めることができた集中力や協力する力などを発揮し、様々な教育活動を充実させることができた西っ子です。10月後半と11月の教育活動の一部を紹介します

## 3年生総合「地域のオタスケマン」



永山第3地区市民委員会の方々に来校していただき、交通安全や防犯を目的としたパトロール、おまつりの運営などの取組を紹介していただきました。

## 6年生「陶芸教室」



今年度も6年生が 様に御指導いただきながら卒業制作として陶芸作りに取り組みました。

## 2年生「いい歯の日 歯みがき指導」



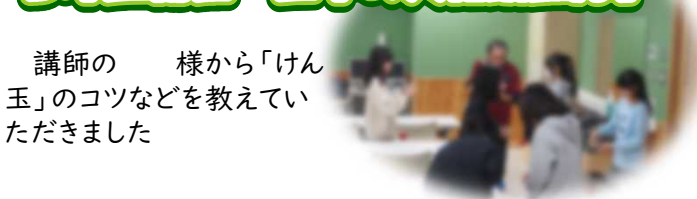
学校歯科医の 先生に来校していただき、虫歯予防や正しい歯みがきの仕方などを指導していただきました。

## 太陽学級「太陽まつり」



自分たちで出店の準備や進行にも取り組みました！

## 5年生総合「日本の文化調査隊」



講師の 様から「けん玉」のコツなどを教えていただきました

## 4年生総合「バリアフリーを目指して」



「高齢者疑似体験」「車いす体験」「白杖アイマスク体験」を行いました。

## 西っ子見守り隊の皆様 ありがとうございます

5年生の家庭科「ミシンで楽しくソーイング」では、「学習見守り隊」の皆様にもミシンの学習活動の支援をいただきました。

「安全見守り隊」の皆様には、11月に入り、寒い日や悪天候の中でも、登校時の見守り活動に取り組んでいただいています。

また、「図書館見守り隊」の皆様にも定期的に読み聞かせか活動を実施していただき、子どもたちに楽しい読書の時間を提供していただいています。

西っ子見守り隊の皆様による様々な支援のおかげで、子どもたちの「安全・安心の確保」や「学習活動の充実」につながっています。今後は「学習見守り隊」の皆様にもスキー学習の支援のお願いを予定しています。

今後とも御理解・御協力をお願いいたします。

## ホームページを御活用ください！

永山西小学校のホームページは、時間割の掲載や学校の様子など、西っ子の情報を随時更新しています。

配付物の一部も御覧になれますので、ぜひ、閲覧のうえ、御活用ください。



## 12月行事予定

- 1日(月) 個人懇談① PTA街頭指導
- 2日(火) 個人懇談② 交流会
- 3日(水) 個人懇談③ 第2回学校運営協議会
- 4日(木) 個人懇談④
- 5日(金) 個人懇談⑤
- 9日(火) 個人懇談⑥
- 10日(水) NST⑭
- 12日(金) 全校集会
- 15日(月) PTA街頭指導 諸費引落日
- 16日(火) 学力検査
- 17日(水) NST⑮
- 23日(火) 清掃強化日
- 24日(水) NST⑯
- 25日(木) 2学期終業式(給食なし)



26日(金)～1月14日(水) 冬季休業日