

今小通信

〈学校教育目標〉 今金に誇りを持ち、自分と未来を拓く子ども
～ 「今金」の窓から「日本」「世界」を、「日本」「世界」の窓から「今金」を～

働き者の脳だから

校長 米田 昌

我が子を健やかに成長させるために始まった『早寝、早起き、朝ごはん』運動。

もう10年以上が経ち、すっかり耳馴染みの言葉となりました。併せて、生活リズムと脳の関係についても、沢山の情報をお持ちのことと思います。

さて、子ども達は、現在、大きな行事に向かって頑張っています。この壁を乗り越え、その後も、よりよく成長することを願い、改めて、生活リズムと脳の関係について、ご紹介（確認）したいと思います。

脳は大飯ぐらい

筋肉や皮膚は体重の50%以上を占めるそうですが、エネルギーの消費のされ方は、全消費エネルギーの25%程度だそうです。一方、脳は体重の2%くらいの重さしか占めないそうですが、消費エネルギーはなんと20%も使うそうです。何という大食漢でしょう。

脳は、睡眠中もせっせと働いています

実は、私は、寝ている間は脳はエネルギーをそれほど使わないと思っていました。しかし、なんと、寝ている間も、1日に脳が使うエネルギーの3分の1を使うそうです。

何に使っているのでしょうか。

一つは「後始末」だそうです。脳を図書館に例えると、起きている間は、様々な事処理するために、沢山の本棚から本を引っ張り出して解決します。出来事は次々起きますので、その間は、後始末する暇もなく脳は活発に働きます。そのため、寝る頃の脳は、沢山の本や資料が散らかしっぱなしの状態です。そのままですと、次の日、物事を解決できませんから、脳は、人が寝ている間に、新しく加わった本なども関連付けながら、散らかった図書館を整理整頓します。



この後始末の大変さを考えると、大量のエネルギーが必要な理由も想像できます。

その他には、睡眠中の心臓の心拍、呼吸、体温コントロールをするためにエネルギーを使っています。

また、脳にはリンパ管がないため、老廃物をいつでも排出することはできないらしく、寝ている間に老廃物を排出します。そのためにも、エネルギーが必要だそうです。

睡眠時間が短いと、脳の老廃物がたまったままになり、十分に機能しなくなるそうです。

朝起きた時、脳のエネルギーは空っぽ

脳は、使うエネルギーがブドウ糖だけという贅沢な(?)臓器です。そして、このブドウ糖を貯める肝臓の貯蔵能力は12時間分しか無いそうです。夕方7時に食事をしたら、翌朝7時には空タンク状態です。朝食を摂らずに学校に行くのは、ほぼガソリンが空状態なのに、さらに給食時間までの5時間近く、車を走らせようとしていることと同じなのです。

脳が喜ぶ食事

脳を安定して機能させる食事は、ブドウ糖を血液中にゆっくり放出する食品（スローリリース食品）を摂ることだそうです。野菜、きのこ、海藻類、大豆製品、魚介類、玄米ごはん等が当てはまります。

一方、ブドウ糖を素早く供給して、血糖値を一気に上げ、脳を機能させたい場合は、ファーストリリース食品が良いそうです。白い砂糖、お菓子、デザート、白いご飯、うどん、餅等です。この食品の問題点は、取り過ぎた分は脂肪に変わり、一気に血糖値が下がりガス欠状態になるそうです。

脳を素早く安定して機能させるためにも、「適切な食べ合わせ」が大切なのです。

これからも、脳の能力を効果的に引き出してあげましょう！



3, 4年生 社会科見学

3、4年生はそれぞれ種川小学校と合同で、社会科見学に出かけました。14日(月)には、4年生が消防署・警察署・リサイクルセンター・ゴミ処理場を見学しました。消防署で救急車の中の設備を見学したり、警察署では犯人の指紋の採り方を体験したりしました。リサイクルセンター・ゴミ処理場ではゴミの分別の大切さやリサイクルの仕組みなどを学ぶことができました。

翌15日(火)には3年生が、光の里とライスターミナルを見学しました。光の里で行っている椎茸栽培やパン作りなどを見学しました。ライスターミナルでは、コンピューターで管理され、低温保存で米のおいしさを保っていることなどを学習してきました。

普段、なかなか見ることのできない施設や設備を見たり、触れたりしながら学習を深めました。また、そこで働く人たちの苦労や努力について知ることができました。見学先の各施設の皆様にはたいへんお世話になりました。ありがとうございました。



犯人の指紋を採る体験



説明を聞いてメモをとる3年生

5年生が田植え体験

25日(金)、5年生が「びりかファーム」のご協力で、今年も田植えを体験しました。天気が少し心配されましたが、子どもたちが田植えをする頃にはいい天気になりました。子どもたちは素足で水田に入り、泥だらけになりながら、米作り作業の大変さを実感していました。今年の5年生は人数が多いので、例年よりも広い範囲に植えました。全員が力を合わせて、時間までに全て植え終わりました。



この取組は、5年生の総合的な学習の時間の一環で、この後何度か見学に出掛け、秋には「稲刈り体験」や収穫したお米を使った調理実習の計画もあります。また、米作りや食育についての調べ学習も行い、まとめたものを発表する学習へとつなげ、1年間継続して米作りについて学習していきます。

今金町の小中学生みんなで取り組む「家庭学習ウィーク」

6月5日(火)から11日(月)までは、今金小学校、種川小学校、今金中学校の児童生徒が家庭学習をがんばる「家庭学習ウィーク」です。中学校のテスト前の1週間を家庭学習ウィークに定めています。家庭学習の時間は、「学年×10分+10分」です。6年生なら70分になります。

どんな家庭学習に取り組めばいいか悩んだときは、4月に配付しました「家庭学習の手引き」を参考にしてください。お子さんの頑張りをぜひ応援してください。



子どもたちの見守り活動に感謝いたします

本校の子どもたちの登下校の時間に合わせ、いくつかの団体が街頭指導をしてくださっております。地域全体が子どもたちの安全を見守ってくださり、子どもたちも安心して学校に通うことができます。ありがとうございます。

○今金老人クラブ

*ホクレンスタンド横、高美公園前などで、下校時の見守り
(5~10月、毎月2回ほど)

○寒昇子ども会

*セイコーマート前、高美公園、養護学校付近での登校見守り
(5~10月、毎月2回ほど)

○南町町内会

*南町周辺で登校の見守り(毎月1~2回)

○せたな警察署

*登下校時間帯に、パトカーによる町内の見回り

「子ども110番」のお宅やお店等も町内のいろいろなところにあります。これからも、子どもたちの安心安全を見守ってくださるよう、お願いいたします。



今金小学校の2年PTA・4年PTAの活動として、各学期の初めに街頭指導を行っています。

望ましいメディア・ネット利用について

今金町PTA連合会では「望ましいメディア・ネット利用の標語」を募集し、優秀作品を町内各所に掲示する活動を行っています。子どもたちがスマートフォンやタブレット、ゲーム機などを通して日常的に様々な情報やネットワークとつながっています。それらの機器は今の時代、なくてはならないものとなっています。しかし、中には子どもたちにとって有害な情報や嘘の情報、または使い方によっては相手を傷つけたり相手に傷つけられることも起こりかねません。

ご家庭でスマートフォンやタブレットなどの機器をインターネットと接続して使う場合、保護者がその利用の仕方について管理する必要があります。今金町PTA連合会の標語の取り組みをきっかけとして、メディアやネットの利用の仕方について、ご家庭でぜひ話し合ってください。

<メディアやネット利用のルールの例>

- インターネットの利用制限(フィルタリング)
- タブレット等を使う場所、時間の決まり
- 困ったことが起きた場合に隠さずに保護者に相談する
- パスワードは親が管理する。

毎月第1・第3日曜日を「ノーゲームデー」と設定し、大人も子どももゲームをしないで、電子メディアへの接触時間を見直す取組です。ゲームをしないで「家族の団らん」を大切に「体験活動」や「読書活動」に親しみ、学校、家庭、地域における望ましいネット利用に向けたルールづくりの促進を図るものです。 <北海道教育委員会より>

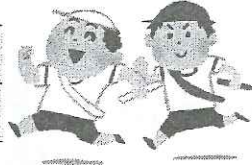
『どさんこアウトメディアプロジェクト』
電子メディアへの接触時間を見直そう

毎月第1・第3日曜日は、
「ノーゲームデー」

第1・第3日曜日は大人も子どもも、ゲームをしないで「家族の団らん」を大切に「体験活動」「読書活動」に親しみましょう!

<6月の主な行事予定>

1	金	あずまや発行	16	土	
2	土	前日登校 鼓隊パレード 10:00 前日準備 13:30	17	日	
3	日	運動会(9:00開始)	18	月	委員会 栄養教諭実習(~22日)
4	月	振替休業日	19	火	体力測定(中学年)
5	火	振替休業日	20	水	体力測定(高学年)
6	水	片付け作業	21	木	全校集会(朝) 歯科検診
7	木	歯科検診	22	金	フッ化物洗口 体力測定(低) ふれあい相談日
8	金	フッ化物洗口 民生委員学校訪問	23	土	
9	土	3年PTAクリーン作戦	24	日	開校記念日
10	日		25	月	立ち止まり訓練
11	月	クラブ	26	火	大森健作氏の授業6年
12	火		27	水	利別川水質調査(4年生)
13	水		28	木	修学旅行交流学习
14	木	耳鼻科健診 ふれあい相談日	29	金	フッ化物洗口 避難訓練
15	金	フッ化物洗口	30	土	ファミルネ(~7/1)



鼓隊パレード

- ◇日時 平成30年6月2日(土)
- ◇時間 午前10時スタート
(出発式9:45から)
- ◇場所 第2駐車場スタート

* せたな警察署やせたな安全運転管理者協会、今金町交通安全推進委員との合同パレードです。

今金小学校大運動会

- ◇日時 平成30年6月3日(日)
- ◇時間 午前9時開始
- ◇場所 今金小学校グラウンド



たくさんの皆様のご来場を、お待ちしております。

<運動会へお越しくださる皆様へのお願い>

- ・観覧席の開放は当日の午前6時です。(花火が合図)(当日、PTA役員が誘導します)
- ・駐車場は、第2駐車場をご利用ください。
(お体が不自由な方で学校前駐車場の利用を希望する方はお知らせください)
- ・会場内は禁煙です。(喫煙コーナーは自転車置き場前に設置します)
- ・飲酒はご遠慮ください。
- ・児童テント付近など児童の活動の妨げになるような場所で写真・ビデオ撮影はご遠慮ください。

