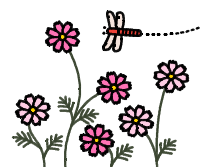


城西だより

体を動かし、脳を鍛える秋

朝夕の風に、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。暑さも少し和らぎ、子ども達が元気に体を動かすには、絶好の季節となってきています。



10月17日には、いよいよ運動会があります。子ども達が運動場で汗を流し、いきいきと活躍する姿がたくさん見られます。走ったり、表現したりするだけではなく、友達との動きを合わせたり、作戦を考えたり、うまくいかないところを工夫したりしながら練習を重ね、心も体もひと回り大きくなる行事です。

さて、「運動」と「学力」には、どのような関係があるのでしょうか。

「運動は体を鍛えるもの、勉強は頭を鍛えるもの」と考えがちですが、実は、運動と学習には深い関わりがあります。近年の研究で、運動が脳の構造や機能を高め、学力の向上に大きな影響を与えるといわれています。

体を動かすと、脳内で「BDNF（脳由来神経栄養因子）」と呼ばれるタンパク質が作られます。これは、記憶や学習を司る脳の領域（海馬）を成長させる“脳の栄養剤”のような役割を果たすようです。さらに、有酸素運動によって脳の血流が増え、思考力や集中力、計画性、感情のコントロールを担う「前頭前野」が刺激されて活性化します。体を動かして脳に適度に刺激した状態を作ることが、単に体力をつけるだけではなく、学習の質と集中力を最大化するための土台作りとなるのです。

例えば、学校の休み時間、チャイムとともに運動場へ飛び出し、鬼ごっこやボール遊びで思い切り身体を動かした後の子ども達は、授業が始まるとサッと切り替え、素晴らしい集中力を発揮します。運動によって脳がリフレッシュされ、神経伝導物質（ドーパミンやセロトニン）が分泌されることで、やる気や精神の安定が高まり、目の前の課題にじっくりと向き合う準備が整うのです。

「実りの秋」「スポーツの秋」「学びの秋」といわれるこの10月。本校では、運動会やなかよし班活動（異学年縦割り活動）、日常の休み時間等に体を動かす心地よさを味わわせる取組を大切にしていきます。そして、運動を通して培った「集中力」「達成感」「仲間との協力」を、日々の学習活動へとつなげていきたいと思ひます。

是非、ご家庭でもこの秋には、「運動と学習の組み合わせ」を意識していただき、長時間机に向かい続けて集中力が途切れた時には、子ども達に声をかけて、5分間のストレッチや軽いウォーキング等を行ってみてください。また、休日には、ご家庭で散歩やスポーツを楽しんだり、体を動かした後に一緒に読書や会話を楽しんだりしてみてください。きっと素晴らしい時間となります。

【豆知識】

勉強や読書に集中しているときこそ、ちょっとした休憩をしましょう。

脳が喜ぶ「30秒体操」

背伸び→肩回し→ゆっくりと深呼吸

これで集中力アップです！

健やかな身体と鍛えた頭脳で子ども達が自分自身の可能性をどこまでも伸ばしていけるよう、学校とご家庭と一緒に「実り多い秋」にしていきたいと思ひます。引き続き、ご協力をよろしくお願いしします。

校長 吉田 ひとみ

〔5年生がエコクッキングに取り組みました〕

9月25日(金)に大阪ガスの方に来ていただき、5年生がエコ・クッキングに取り組みました。ごみを減らすことの大切さや、環境への影響などについて教えていただいた後、調理実習をしました。なべでご飯を炊き、鰹節でだしを取って、味噌汁を作りました。また、だしを取った鰹節でふりかけを作りました。とても楽しそうに活動に取り組む姿が印象的でした。学んだことを学校や家庭での生活につなげてほしいと思います。



〔10月の行事予定〕※【 】は下校時刻

- 1日(木) 全校5校時【14:30】 ALT
- 2日(金) フッ化物洗口
5年「服のチカラプロジェクト」②
3年校外学習(マツモト)⑤⑥
- 5日(月) 児童委員会⑥
- 6日(火) 5・6年マーチング練習③④
- 7日(水) 一斉下校 全校練習②
- 9日(金) フッ化物洗口 口座振替
5・6年マーチング練習⑤⑥
- 13日(火) なかよし班活動 運動会予行①②
- 14日(水) 全校4校時【13:10】(教職員研修のため)
ALT
- 15日(木) ALT
- 16日(金) フッ化物洗口 運動会前日準備⑥
1～4年5校時 5・6年6校時
- 17日(土) 運動会(雨天順延。お弁当が要ります。)
※運動会の日程については、先日tetoruで配信した文書でご確認ください。
- 18日(日) 運動会予備日
- 19日(月) 代休日
- 20日(火) 1年校外学習(亀岡運動公園)②～④
- 21日(水) 1・3・5・6年緑化フェア見学①～③
個別学習
- 23日(金) 避難訓練②
- 26日(月) 1・6年校外学習(西山登山)③～⑤
※1・6年生は雨天時もお弁当が要ります。
クラブ活動⑥
- 27日(火) 奏プロジェクト⑤(全校音楽鑑賞会)
- 28日(水) ALT 個別学習
- 29日(木) 2・4年緑化フェア見学①～③
6年亀岡中学校入学説明会⑤⑥
- 30日(金) フッ化物洗口
1年校外学習予備日(亀岡運動公園)②～④
6年亀岡作業所との交流③④

〔11月の行事予定〕※【 】は下校時刻

- 2日(月) ALT
- 4日(水) 全校4校時【13:10】(教職員研修のため)
2年2組のみ5校時【14:40】
※2年2組の下校時刻変更の詳細については、別途文書でお知らせします。
人権集会① 人権旬間(～12/4) ALT
1・6年校外学習予備日(西山登山)②～④
- 5日(木) Jアラート(シェイクアウト訓練)
全校5校時【14:30】
2年2組のみ4校時【13:10】
※2年2組は4日(水)が5校時のため
- 6日(金) 1～4年・6年4校時【13:10】
5年6校時(就学時健診サポート)
就学時健診・入学説明会
- 9日(月) 児童委員会⑥
職場体験(園部附属中より1名 ～12日)
音楽発表会のための体育館会場設営
- 10日(火) なかよし班活動 口座振替
- 11日(水) 個別学習
- 13日(金) フッ化物洗口
- 14日(土) 亀岡市小学生駅伝(持久走)大会
※5・6年希望者のみ参加
亀岡市学校美術展覧会(～15日)
※会場: 亀岡市役所 市民ホール
- 16日(月) クラブ活動⑥
かがやき学級個人懇談(～20日)
- 17日(火) なかよし班活動
5年里山植樹体験②③
- 18日(水) 一斉下校
- 19日(木) ALT
- 20日(金) フッ化物洗口
5年里山植樹体験予備日②③
- 21日(土) 京都丹波キッズふれあい駅伝
※代表者のみ参加
- 25日(水) 3年消防署見学②③ ALT 個別学習
- 27日(金) 音楽発表会〔児童のみ〕フッ化物洗口
- 28日(土) 音楽発表会〔保護者向け〕4校時【12:30】
- 30日(月) 代休日

〔人権参観ありがとうございました〕

9月17日(木)の人権参観日には、お忙しい中お越しいただきありがとうございました。各学年に合わせた人権学習の様子を参観いただけたものと思います。また、参観終了後の草引きにも多数ご協力いただき、本当にありがとうございました。引き続き運動会に向けて、子ども達と頑張っていきます。

〔カウンセリングのご案内〕

10月のカウンセリングの日程は次の通りです。子育てのお悩み等、お気軽にご相談ください。お申し込みは、担任もしくは担当教員の梅本までご連絡ください。

〔10月の実施日〕

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)