

# 校長室から ひがしなら通心

(H29年度) 茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 28  
平成29年10月10日(火)発行

## 大切にしたいこと

4月から新しい生活がスタートして9月で6ヶ月が経ちました。そういう意味で、10月は1年間の折り返し地点です。ここで今一度、これまでの生活を振り返って欲しいと思います。そして、大切にしたいことが二つあります。

一つめの大切にしたいこと、それは「自分自身」です。

大切にすることは、自分を甘やかすことではなく、自分の目標、夢に向かってがんばることです。みなさんは3年前の2014年2月、ソチオリンピック(ロシア)のフィギュアスケートで金メダルを手にした羽生結弦(はにゅうゆづる)選手を知っていますか。

彼は、中学時代、いろいろな大会に出るので、学校は休みがちでした。練習があるので塾にも行けない。普通なら勉強が遅れてしまいます。彼は自分で問題集を買って、移動の飛行機でも、コツコツ勉強をしていました。遅れるどころか成績は良かったそうです。やはり、目標が強いほど、人はがんばれます。みなさんにも、まずは自分の夢や目標を持って欲しい。そして、それを実現させるために、ひたすらコツコツとがんばることを期待します。

二つめに大切にしたいこと、それは「周りの人」です。

ここでも、羽生選手の中学時代のお話です。彼は学校に来たときは、ひたすら黙々(もくもく)と清掃に取り組んでいたそうです。口には一言も出さなかったようですが、「休んでいるときに、みんなに迷惑をかけているから」ということなのでしょう。

また、仙台出身の彼は、ふるさとが東日本大震災の被害にあって、みんな苦しんでいる中で、自分が好きなスケートをしていることに、いつも心を痛めていました。何度もスケートをやめたいと、周りの人に話していたそうです。

そして、金メダルの報奨金300万円を、ふるさと仙台の復興のために寄付しました。外国からのツイッターに「仙台からメダルを受賞した羽生、誰もねたむことはできません」という書き込みがあったそうです。

みなさんも、友だちのこと、育ててくれている家族のこと、ふるさとを大切にできる人になって欲しいと思います。みなさんのがんばりが、自分自身の成長になり、この東奈良小学校が、より輝くことにつながります。

ひ とつにみんなでまともろう！  
が くりょくと体力をのばそう！  
し っかりせいかつしよう！  
な かよく友だちとすごそう！  
ら んらん夢に向かう東奈良っ子！

あ いさつができる子  
い っしょうけんめい勉強する子  
う んどうが好きな子  
え がおでやさしい子  
お そうじをがんばる子

## 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さ

またかと思う人がいると思いますが、なぜ「早寝、早起き、朝ごはん」が大切なのか、平成25年度の全国学力・学習状況調査と全国体力・運動能力調査の結果をもとにお知らせします。

まず、朝食の摂取と学力の関係です。国語Aでは、毎日朝食を食べている児童は60.1点、まったく朝食を食べていない児童は47.2点で、その差が12.9ポイント、算数Aでは、毎日食べている児童は78.4点、まったく食べていない児童は61.2点で、17.2ポイントと大きな差がでています。中学生でも同じような傾向を示しています。さらに、体力合計点では、男女とも毎日食べている児童の方が、毎日食べていない児童より3.6ポイント上回っています。朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

成長期にある子どもは、体が小さくてもたくさんの栄養素を必要とします。特に、脳は、ブドウ糖をエネルギー源にしていますので、朝食を抜くと血糖中のブドウ糖が不足し、一種のストレス状態に陥ります。従って、イライラはもちろん、脳を働かせるエネルギーが足りませんので、集中力に欠け、勉強に身が入らない状態となります。

また、昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンや成長ホルモンは、寝ている間に活発に分泌すると言われています。寝る時間が遅いと、これらの脳内物質の分泌に大きな影響を与えてしまいます。

一方、朝光を浴びると、脳の目覚めを促すセロトニンという物質が活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。このセロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて、体を動かすことやしっかりと朝ごはんを食べて食べるなどが効果的と言われています。

これらのことから、「早寝・早起き・朝ごはん」がいかに大切か分かったと思います。でも、それ以上に大切なことは、そうすることによって、子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活のリズムをつくること、子どもの成長大きく影響することなのです。

「勉強しなさい」と怒るより、「早寝・早起き・朝ごはん」を守らせた方が、きっと勉強する子どもになると思います。是非、実行してみてください。