



# みやまのかぜ



美山小学校ホームページ <http://www.ed.city.hioki.kagoshima.jp/~miyama/>

↑ブログはこちら

## 子どもの可能性（持っている力）を大事にしたい

校長 猿渡 司郎

8月も半ばが過ぎました。セミの鳴き声も7月の頃とは変わっているかもしれませんね。今は何というセミが鳴いている(活躍している)のでしょうか。



出校日2回目の全校朝会では、椋 鳩十著「人間はすばらしい」を紹介しました。生き物を題材にした椋 鳩十さんの物語は多くの人に読まれています。「人間はすばらしい」は、「スカンク」「アマミノクロウサギ」「コウモリ」



」「トカゲ」「ヒト」の5章で構成されていて、それぞれの特徴が語られています。先日、ラジオである研究者が次のような話をしていました。

カニ(蟹)のオスにもハンサムな顔立ち(目と目の間が離れているカニ)があるらしく、メスのカニが好むのだそうです。いろいろなことを調べる(導き出す)研究者がいるものだと思います。



さて、椋 鳩十さんは本の中で、

「自分は小学校時代の作文の成績があまり振るわなかったこと、それでも、ものを読んだりなんかすることが好きで、本を読んだり書いたりしているうちに、ものを書いて生きる人間になった。」と語っています。そして、「これからは、そういう自分の持っている“力”をどのようにして出すか。そういうことをよく考えることが大事だと思う。」と。

私は学校で子どもの何気ない一言に驚き、感動することが多々あります。

(よく見ているなあ)(よく気付くなあ)(なるほどこんなふうに見ているんだ)など

感心します。



私たち大人は、子どもの興味関心を引き出す、やる気をあと押しする、いっしょになって考える、協力する、助け合うなど、子どもの可能性(持っている力)を大事にしたいものです。

各家庭、地域の皆様には、これまでも、子どもへのお声かけ、見守り、安全確保など本当にありがとうございます。子どもたちが元気な姿で2学期登校できますようよろしくお願いいたします。



## 早寝 早起き 朝ごはん、体と心をととのえましょう

毎朝の気分はいかがでしょう。自分の体の様子を自分で知っておくことは大事なことです。2学期に備えて生活リズムを整えましょう。

### はやね

### 睡眠は重要です

脳には、海馬（かいば）という「知識を記憶する工場」があり、睡眠中に活性化し、昼間に経験したことを再生して確かめ、知識として蓄積していきます。海馬を助けるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌（ぶんぴつ）されます。



### はやおき

### 朝の目覚めを楽しもう

朝の光を浴びることによって、目覚めを促す物質のセロトニン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。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

### あさごはん

### 朝食は一日のエネルギー補給



脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができないので、すぐに不足してしまいます。寝ている間もエネルギー（ブドウ糖）を使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。ですから、朝ごはん（朝食）が大事なのです。

しかし、ドリンクやゼリーなどだけで栄養を摂ればよいというわけではありません。大事なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が目覚めし活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると小腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

「早寝早起き朝ごはん全国協議会の資料から抜粋」

## 焼き物は次の工程へ…

6月の日曜参観で作った焼き物が乾燥しましたので、学校の電気窯で、素焼きの工程を行っています。1回に10人分くらいずつおおよそ3回に分けて焼きます。丸々一日840℃で焼き、窯の温度が冷めるまで3日くらい待ちます。ふたを開けて、中の作品を見るときはドキドキします。2学期には、赤茶色に焼きあがった素焼きの作品に色つけしていきます。



【クイズ】左のキャラクターの名前は何でしょうか。

ヒント：早寝早起き朝ごはんのキャラクターです。答えはこのお便りのどこかに書いてあります。



## 9月の行事予定

### 9月

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1日（金）  | 2学期始業式                |
| 2日（土）  | 美山地区夏祭り（PTAバザー）       |
| 3日（日）  | PTA愛校作業               |
| 7日（木）  | 運動習慣育成教室              |
| 9日（土）  | 土曜授業                  |
| 12日（火） | 朝の活動（体育活動）スタート        |
| 13日（水） | 学級PTA（午後）             |
| 18日（月） | 国民の祝日 敬老の日            |
| 20日（水） | 運動会予行                 |
| 21日（木） | 運動会会場設営・準備            |
| 23日（土） | 国民の祝日 秋分の日<br>PTA会場準備 |
| 24日（日） | 令和5年度合同秋季大運動会         |
| 25日（月） | 運動会振替休日               |
| 27日（水） | PTA運営委員会⑤             |