



きりくし

NO.9 令和5年11月27日

江田島市立切串小学校

校長 住田 孝徳

江田島市江田島町切串1丁目11-2

TEL 0823-43-0117

FAX 0823-43-0140



KIRISHO1112

www.edc.etajima.hiroshima.jp/~kirikushi-sho/

kirikushi-sho@edc.etajima.hiroshima.jp

「早寝・早起き・朝ごはん」の効果って？

“セロトニン”でみんなのやる気スイッチオン！

早いもので2学期も残すところ一ヶ月となりました。学習発表会、校内持久走大会と、子ども達にとってはプレッシャーのかかる学校行事が続きましたが、児童の成長した姿を見ることができたのが、何より嬉しいです。（6年生は修学旅行もありました！）

さて、先月号の学校だよりでは、「児童が自分で考え、自己決定することを大切に」という記事を書かせていただきました。行事というと、最終的な結果や出来栄に目が行きがちですが、本当に大切にしたいことは、**途中の過程における、本人の取り組み方**です。

自分の進め方を“振り返り”ながら、自分のためになると考えた方法で試していく。

この「**試す→振り返る→修正する→試す**」の習慣を習得するための「学びの機会」が学校行事だと思いたいものです。

人は失敗すること（結果が自分の願うようにならないこと）を避けては通れません。

失敗したとき、挫折を感じたとき、心が折れそうになっても、そこで立ち止まらず、前を向いて、また進み始めることができる！ これが幸せへの第一歩ではないでしょうか。

そこで今月は、「**前向きな心をつくる脳内ホルモン**」（**ハッピーホルモン**）を一つ紹介します！

今回紹介するのは、**セロトニン**というホルモンです。（正確には脳内物質だそうです）

（セロトニンって、聞いたことがあるという方も多いと思います。）

セロトニンは、私たちの体の中（脳内）で、働く神経伝達物質の一つです。過剰な神経の興奮を抑え、心身をリラックスさせる働きがあります。**私たちの快眠や食欲には、このセロトニンが働いていて、「夜眠れない」、「朝食が欲しくない」・・・などの状態は、このセロトニンの不足が原因だと考えられています。**



（安心感や集中力を高めるのも、このセロトニンの働きによるものです！）

セロトニンは、人の体の中で作られる（人が体内で自給自足している）物質です。セロトニンが不足するということは、セロトニンが体内で十分に作られない状態だということになります。ずばり！つぎの①～③が、セロトニンが体内で作られる条件です。



①太陽の光を浴びる ②適度なリズム運動（歩く、咀嚼など） ③スキンシップ

①～③が充実するとセロトニンが脳の中でどんどん作られ、体内で働いたあと、余ったセロトニンからは、**メラトニン**という**睡眠ホルモン**が作られます。

メラトニンの働きで人は眠くなります。睡眠中に成長ホルモンが出るので、子どもにとっては、とくに睡眠は大切です。（もちろん、大人にとっても睡眠は大切です！）

しっかり睡眠をとり、朝起きると同時に体内ではセロトニンが作られ始めます。

その時、太陽の光を浴びて、体を動かすとセロトニンの生成が活発になるという仕組みです。

（“ラジオ体操”が、どうして体にいいのかわかりました！）

セロトニンの原料になるのは、**トリプトファン**というたんぱく質です。トリプトファンは、体内では作られないので、食べ物から摂取することになります。朝ご飯が大切なのは、このトリプトファンを摂取するという意味もあるんですね！ **セロトニンを意識して生活リズムを作っていく**と“やる気スイッチオン！”学校生活が、よりハッピーになれそうです。（*~*）



全国学力学習状況調査

平均通過率%	国語科	算数科
切串小学校	71	73
広島県	69	64
全国	67.2	62.5

第6学年で行いました「令和5年度全国学力学習状況調査」の結果をお知らせします。本校としての課題を分析しましたので、教職員で共通理解を図り、改善策に基づいて、各学年の取組を行います。

【課題】

国語科	算数科
①文章を読んで理解したことに基づいて、自分の考えをまとめる。 ②目的や意図に応じ、話の内容を捉え、話し手の考えと比較しながら、自分の考えをまとめる。	①二次元の表の中から条件に合う数を読み取ることができる。

【改善策】

国語科	算数科
①新聞づくり等を通して、内容や字数などの条件がある中で自分の考えをまとめる活動を行う。 ②資料の中から、自分の考えに合う部分を取り出して、まとめて書いたり話したりする活動を行う。	①二次元の表を見る回数を増やす。説明課題等の取組を通して、問われたことに正確に答える活動を行う。

校内持久走大会

11月21日(火)晴天の下、子供達は自分と闘い、低学年1,000m、中学年1,200m、高学年1,500mの長距離を走りました。朝マラソンや業間の3分間走で真剣に長距離走に向き合った成果が表れていました。中には練習の時より1分以上も記録を更新した子もいました。自然に駆け寄って伴走する仲間の応援と保護者の皆様の声援を力に頑張りました。温かい応援をいただきありがとうございました。



いじめや悩みごと、体罰、セクシュアル・ハラスメント相談窓口

相談窓口担当職員は、教頭(表田)、生徒指導主事(天野)、養護教諭(塙水尾)です。相談日は毎月第3火曜日に開設していますが、この日に限らず、気になることがありましたら、いつでもどんなことでもご相談ください。

12月行事予定【都合により変更の場合あり】

日付	行事
1日(金)	あいさつ運動B ※成績処理時程※
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	人権朝会 ※
5日(火)	集金日 特別教室大掃除 ※
6日(水)	生活朝会 ※
7日(木)	
8日(金)	
9日(土)	
10日(日)	
11日(月)	
12日(火)	体罰・セクハラ相談日 ※
13日(水)	体育朝会 江田島市学力テスト ※
14日(木)	江田島市学力テスト 大掃除 ※
15日(金)	あいさつ運動A 江田島市学力テスト ※
16日(土)	
17日(日)	
18日(月)	
19日(火)	特別教室大掃除
20日(水)	音楽朝会
21日(木)	給食終了 委員会(1月分)
22日(金)	2学期終業式(給食あり)個人懇談会
23日(土)	
24日(日)	
25日(月)	冬季休業
26日(火)	
27日(水)	仕事納め
28日(木)	閉庁日
29日(金)	
30日(土)	
31日(日)	

<1月の予定>

- 9日(火) 第3学期始業式(給食なし) 体罰・セクハラ相談日
- 10日(水) 給食開始
- 11日(木) 読み聞かせ(低) クラブ(見学準備)
- 13日(土) ふれあい参観日 3・4年PTC
- 15日(月) 振替休日
- 16日(火) あいさつ運動E 集金日
6年市議会アドベンチャー
- 18日(木) 読み聞かせ(中)
- 25日(木) 読み聞かせ(高)
- 26日(金) 江田島中学校区キャリア教育研究会