

校長室からのお知らせ

9月8日号 NO.13

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野 武志

寝る子は育つ

2学期が始まり、2週間が過ぎましたが、お子さまの体調はいかがでしょう。夏休みの間で生活リズムが崩れてしまっていたら、「早寝 早起き 朝ごはん」で2学期を乗り越える体を作ってほしいと思います。特に、今月末からは運動会の練習が始まります。ご多用だと思いますが、保護者のみなさまにはお子さまの体調管理とお子さまに汗拭きタオルや多めの水分を持たせていただきますようお願いいたします。

さて、お子さまの睡眠時間はどれくらいでしょうか。少し調べてみますと、小学生の睡眠時間は9時間から10時間が理想的になるそうです。「早寝 早起き 朝ごはん」で規則正しい生活をしている子どもと、「遅寝 遅起き 朝ごはん抜き」の生活リズムが乱れているお子さんの学力を比べてみると、明らかに「早寝 早起き 朝ごはん」を実践している子どものほうが学力は高くなるそうです。

睡眠時間が5時間未満の子どもより睡眠時間が9時間以上10時間未満の子どものテストの平均点が20点近くも高いという調査結果もあるようです。「寝る子は育つ」と昔から言われていますが、睡眠時間の多い子どもの脳の「海馬（勉強など新しいことを記憶する大切な領域）」は、睡眠時間の少ない子どもと比べて、1割程度容積が大きいという研究結果もあるようです。

しかしながら、この紙面を作成している尾野は、睡眠時間と学力の関係を信じている訳ではありません。と申しますのも、尾野は小学校5年生まで、夜の8時には寝て、朝の7時に起きるという実に11時間睡眠の生活を送ってきましたのに、記憶をつかさどる「海馬」が発達しなかったことを実感しているからです。もしかしたら、11時間というのが寝過ぎで、1時間減らして10時間にしとけばよかったのかもしれない。

ただ、「海馬」は発達しなかった分、体は丈夫になったようで、ビーチサンダルで歩いていて軽自動車に右足の甲を踏まれ、「痛」って叫びましたが、まったくの無傷で赤くもなっていませんでした。本当の話です。「寝る子の脳は？だが、体は育つ」は信じていただきたいと思います。

校長室からのお知らせ

9月19日臨時号

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野 武 志

世界中の人々へ

何もかもうばわれる戦争は 今もどこかで続いている
何をするのかは わからないが みんな戦争はいやだと思う
戦争なんて なくなってしまうてほしい
何もかもうばわれたくないし 一つしかない命を失いたくない
だれもかれもが思っているはずなのに なぜ 今も続いている
何もかもうばわれるのに
何万もの人が死ぬ戦争が終わって だれもが争いをしない
そういう平和な世界に なってほしいと
わたしは思っている

これは、5年生が平和学習の一環として視聴した『いわたくんちのおばあちゃん』というDVDの感想文です。世界中の人々、それもそれぞれの国の大統領や首相と呼ばれる人々に伝えたいと私が思った感想文です。

山直北小学校の子どもたちは、自分の感情や私利私欲にとらわれず、公平かつ冷静に状況を正確に判断し、正しい決断をくださることを私たち大人に期待していると感じました。山直北小学校の子どもたちは、私たち大人に「曇りなき眼で見定め決める」姿の見本を見せてほしいと感じていました。私たち大人が平和な世界を作るためにできることは、僅かかもしれませんが、子どもたちのために正しく生きるようにがんばりましょう。

職員室がある校舎の入り口に、各学年の各学級から一つずつ「平和について考えた感想文」が掲示されています。明日の土曜参観で来校された際にご覧いただきたく、臨時号を発行いたしました。

校長室からのお知らせ

9月24日号 NO.14

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野 武志

美文字

「誰でも簡単」というタイトルに惹かれ、美しい文字が書くことができるという「練習帳」を購入しました。しかしながら、決して「簡単」ではありませんでした。まず、紙はザラザラでもツルツルでもない上質紙を用意し、下敷きも硬いものではなく弾力のあるゴム製やビニール製の物が望ましいと指定されました。さらに、ペン先から3cmくらいのところを親指と人差し指と中指で、手や腕が自由に動かしやすいように力を入れすぎずに楽にはさむように持ち、肘は90度の直角に曲げ、背筋を伸ばしてお腹と背中の中に握りこぶし1つ分の隙間を開けて座り、肩の力を抜いて、前かがみにならないように、優雅で自然な姿勢を保つことが大切だと指南されました。

この時点で「誰でも簡単」を信じた自分が愚かだったと悔やんでしまいましたが、「美文字」が書ける可能性を捨てきれず、ページをめくると「筆記具」のコーナーで、ペンの種類と特徴が説明されていました。その中に、「年配の方への手紙などを書く際に、油性ボールペンを使うと失礼になる。万年筆は、どんなシーンで使っても相手に失礼のない筆記具である。」という内容のことが書かれており、一つ賢くなれただけでも「練習帳」を買ったかいがあったと自分自身を納得させました。

それでは、文章全体の70%を占めるといわれる「ひらがな」を美しく書くための「3つのコツ」を紹介したいと思います。

- ① 曲線を美しく書く
- ② つながりを意識して書く
- ③ 文字の外枠の形をイメージして書く

となっていました。この3点を意識しながら、「お手本をなぞり、ゆっくり丁寧になぞり、自分が納得するまでなぞり、上達するまでなぞる」ことが「美しい文字」になる極意みたいです。「カタカナを美しく書く 3つのコツ」も「漢字を美しく書く 3つのコツ」も載っていましたが、「美文字」を書くためには、それぞれの「3つのコツ」を意識しながら、コツコツと丁寧に繰り返し練習するしかないようです。太字の部分は、お子さまにご伝授願います。