

黒岩小学校だより

R 4 - 4 号

令和 4 年 6 月 2 0 日 発行

「早寝早起き朝ごはん」の科学的根拠を考える

6月5日（日）参観日に、PTA文化部主催の子育て講演会が行われました。講師としてお迎えしたのは、高知大学・原田哲夫教授です。原田先生は、長年に渡り子どもの睡眠について研究されており、その成果を県内各地で紹介する活動を行うことで、睡眠に目を向けた基本的生活習慣の改善に向けた啓発活動を行っています。



原田先生は、研究協力校において、数多くの介入実験を行っています。4つのクラスにおいて、A組—介入なし、B組—介入1、C組—介入2、D組—介入3と行うことで、どの介入が効果があったかを検証するなど、説得力のある科学的データをお持ちです。

これらの実験から、夜更かし傾向が改善され、夜型生活が朝型生活に変化する効果があった介入として、次のことが紹介されました。

- 夜間の室内照明を暖色系のものに変える。（白熱電球を使った間接照明が効果的）
- タンパク源のある朝食内容に変える。（卵・納豆・乳製品が効果的）
- 夜間のゲームやテレビを1時間以内に抑える。ノーメディアデーを作る。
- 知識だけ、実践だけでなく、知識と実践をバランス良く取り組む。

中でも、最も効果があったのは、朝、牛乳を飲むことだそうです。昼に飲んでも効果は少し、夜に飲んでも効果は無いが、朝飲むと劇的に効果が現れたということです。

夜更かしの課題を抱えている人は、ぜひ、朝牛乳を飲んでくださいとのことでした。

今月の論語

しのたま みち ころざ とく よ じん よ げい あそ

子曰わく、「道に志し、徳に拠り、仁に依り、芸に遊ぶ。」

[意味]

孔子先生が、おっしゃった。

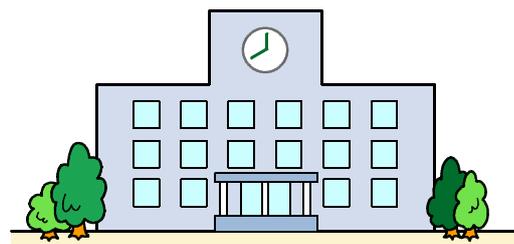
「人は、正しい道を求め続け、徳という高い品性に基づき、仁に頼り、教養の世界を楽しむことが大切なのです。」

[解説]

理想を持ち、きまりを守り、思いやりの心を忘れず、音楽やスポーツを楽しむ。このようなことを心掛けて毎日を過ごしたら、自分が目指す理想の人に近づけるでしょう。

創立150周年記念事業

本校の創立は、学校要覧の学校沿革の概要に明治5年（1872年）と記されています。明治維新後に学制が公布され、全国各地に学校が開設された際、黒岩にも学校ができています。その時は、庄田の旧宮ノ原寺に「温智館」と称する学舎が開校されたとあります。



その時から数えて、本年が創立150周年の節目の年となります。6月16日には、PTA役員や学校運営協議会委員を中心に、創立150周年記念事業検討会を行いました。今後、議論を重ね、思い出に残る記念事業を実施したいと考えています。

実施する事業については、今後学校だより等でお知らせしますが、現在検討している案として、記念写真の撮影があります。秋の運動会（10月1日土曜日）に、たくさんの保護者・地域の方をお招きして、みんなで写真を撮りたいと考えています。かつては航空写真でしたが、今はドローンが使えます。低空から撮影することにより、ある程度顔が分かる形で写真が撮れるのではないかと思います。黒岩の子どもからお年寄りまでたくさんの方にお集まりいただき、終了後（12時頃）に写真を撮る構想です。

詳しくは後日お知らせします。ぜひ、参加をご検討ください。

7月



の黒岩小学校

- 7月 4日（月）ハローウォーク（～8日）、委員会
- 6日（水）平和集会（講師—久川千代子さん）
- 8日（金）あいさつ運動
- 11日（月）クラブ
- 12日（火）読み聞かせ
- 13日（水）防犯教室，PTA役員会
- 14日（木）黒岩のこどもの未来を考える会②
- 19日（火）朝の読み聞かせ，期末懇談
- 20日（水）1学期終業式
- 21日（木）夏季休業（～8/28）
- 25日（月）プール開放（～8/5）



返信【黒岩小だより R4-4】ご意見・ご感想をお寄せください。 お名前（ ）

※学校へのご意見・ご質問など、お気軽にお寄せいただければ幸いです。