



# すみよし

令和6年2月22日  
西之表市立住吉小学校  
標高:20m

【通い合う心と笑顔あふれる住吉小】

## やっぱり「早寝・早起き・朝ご飯」です

校長 川添 正和

1月から2月にかけて、脳、学習、生活習慣に関わる講話を聞く機会がたくさんありました。1月18日は本校の学校保健委員会で「大切にしたい生活習慣～子供の力を引き出すために～」というテーマで種子島地区基幹相談支援センターの荒木潮彦先生からお話をいただきました。荒木先生からは特に子供たちの睡眠について詳しくお話していただきました。「子供の脳は睡眠中に成長する」「未成熟な脳機能がより適応的なものに創り変えられる」ことから「子供は大人より長い睡眠時間が必要だ(小学生で9時間)」ということをお話していただきました。1月20日は1月の学校便りにも紹介しましたが、東北大学教授の川島隆太先生から「子育てにおけるスマホと生活習慣」というテーマで講演を聴きました。スマホを利用する時間が短く、学習時間が長く、睡眠時間が長いほど、学力が身に付くというお話、読書をする子供は学力が高くなる傾向にあること、朝食をしっかりと取ること(品目が多いほど良い)により学力が身に付く傾向にあるということをお話しされました。

そして2月2日は5・6年生と一緒に、東京大学薬学部教授の池谷裕二先生から「脳から見た学び」というテーマで講演を聴きました。脳の重さは体重の2%(50分の1)であるのにエネルギーは体内のエネルギーの20%(5分の1)も消費するというお話から始まり、以下のようなお話をされました。

- きちんと睡眠をとる。(睡眠中に記憶が整理される。)
- 脳から考える6つの学習の流儀
- やる気が出るのを待つのではない。やり始めない限りやる気は出ない。

特に「脳から考える6つの学習の流儀」がとても興味深いお話でした。

### 「脳から考える6つの学習の流儀」

- 1 睡眠を有効に活用せよ。→勉強は朝型ではなく夜型、毎日少しずつその日のうちに復習
- 2 毎日同じ時間に起床・勉強・就寝→早寝早起きの習慣化(習慣形成に約2ヶ月かかる)
- 3 定期的に休憩を入れる。→約40分ごとに5～10分の休憩、休憩中は何もしない。
- 4 勉強場所を時々変える。→テレビがある部屋NG。同じ部屋ならば2つ場所を設ける。
- 5 テスト形式が効果的→脳は入力(見て覚える)より出力(思い出す)を重視、忘れにくい。
- 6 よい姿勢、よい表情を→体が感情を作っている。(笑うと楽しくなる)やる気は行動の結果。

この3人の先生方のお話を聞き、たどり着いた考えは、「やっぱり『早寝・早起き・朝ご飯』は大事だ」ということです。2月7日の全校朝会で子供たちに、「『早寝・早起き・朝ご飯』を大事にしてほしい」と話をしたところでした。併せて、学力を



向上させるために家庭学習時間(1・2年30分、3・4年50分、5・6年70分を目安)と読書量(1・2年120冊、3・4年100冊、5・6年80冊を目標)を頑張ることも話しました。

2月8日から2月14日まで「家庭学習もくもく週間・生活リズムチェック週間」でした。子供たちの取組状況はどうだったでしょうか。習慣形成に2ヶ月かかること踏まえ、今回の取組を2ヶ月継続すると新学年に進級した4月にはよい生活リズムでスタートできることとなります。各家庭で今後も「早寝・早起き・朝ご飯」に取り組んでいきましょう。

## 鹿児島学習定着度調査より

令和6年1月に行われた「鹿児島学習定着度調査」(5年生対象)の結果についてお知らせします。

※ 数値は平均正答率(%)を表しています。

	県	本校
国語	68.5	77.3
社会	65.3	75.3
算数	74.6	81.3
理科	75.4	81.7

本校は、どの教科も県を上回り、社会では10ポイント良い結果となっています。長文の問題もあきらめずに取り組み、無答率が少なかったことも結果につながる要因の一つです。これは、今年度学力補充の時間に取り入れた「新聞記事の読み取り」の成果もあるようです。何よりも、児童が授業に真剣に取り組み、復習や振り返りをしっかりと続けたことが力につながってきています。課題として、条件にあった記述をすることや、図やグラフ、表を活用しての思考などがあります。資料の読み取り方や、単位量の表す意味等を学習する中でしっかりと押さえていきたいと思えます。

今回の調査の結果を基に、さらに指導法の改善に努め、授業や学習指導が充実したものになるよう取り組んでまいります。

## 3月の生活・保健・給食目標

### 3月の生活目標

- ◎ 1年間のしめくくりをしっかりとしよう
- 学習のまとめ ○ 生活のきまりの反省
- 学校内の整理・整頓

### 3月の保健目標

- ◎ 健康生活の反省をしよう
- 耳の健康
- 生活習慣の改善



### 3月の給食目標

- ◎ 1年間の反省をしよう
- 食事のマナー ○ 食生活の改善

## 【第142回卒業式】

日時：令和6年3月22日(金)10時より

場所：住吉小体育館

☆ 今年度は来賓の皆様にご案内をしています。よろしくお願いたします。

令和5年度の卒業生

※ 本年度の卒業生は、5名です。

内田 律さん 武田 美羽さん 平野 龍輝さん  
深田 那々美さん 山口 菜々美さん

## 受賞おめでとう

今年度もたくさんの受賞者がいました。

【にしのおもて初夏の本まつりコンクール】

- 最優秀賞 1年

【南日本硬筆展】

- 推薦 1年
- 2年

【県児童生徒作文コンクール】

- 入選 3年

【県理科作品展】

- 入選 3年

【第7回 黎明の地 ふるさと短歌大会】

- 小学生の部
- 最優秀賞 5年
- 佳作 5年

【陸上記録】

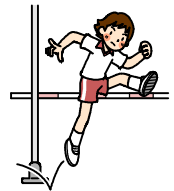
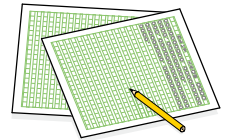
- 5年男子走り高跳び(123cm)
- 県2位 5年

【JA 共済小・中学生交通安全ポスターコンクール】

- 銀賞 1年

【保健に関する作品】

- 特選 2年
- 特選 3年



## 3月行事予定

### 3月の主な行事予定

- 1日(金) お別れ遠足・6年生を送る会
- 4日(月) 体育館シート敷き(3~5年)
- 5日(火) 第3回学校関係者評価委員会
- 7日(木) 授業参観 学級PTA  
PTA 専門部会 PTA 総会  
PTA 役員会  
校区 PTA 行事打合せ会
- 12日(火) 劇団四季鑑賞会(5・6年)  
種子島中学校卒業式
- 13日(水) 卒業式予行②③
- 14日(木) 幼・保・小連絡会
- 20日(水) 春分の日
- 21日(木) 卒業式準備②③
- 22日(金) 第142回卒業式
- 23日(土) 校区・PTA 合同送別会(予定)
- 25日(月) 修了式 離任式



## 市内小中学校共通実践

毎月第2土曜日は **おうちで歯ッピーチェックデー**



住吉小学校のホームページ・ブログはこちら

<http://www.nishinoomote.jpn.org/sumiyoshi/>

