

神戸中通信

〒513-0038 鈴鹿市十宮町 1335 TEL 059-382-0305



体育館北側から鈴鹿山脈を望む

今回の「神戸中通信」は、「主体的・積極的に学習に臨む」
「基本的な生活習慣に目を向ける」についてお伝えします。

HP では、神戸中通信をカラーで御覧いただけます。【神戸中 HP「QR コード」】



主体的・積極的に学習に臨む！

3 学期の学習が始まりました。

すでに 1 月 10 日（火）始業式の日朝、8 時 30 分過ぎの教室を見て回ると、3 年生ではすでに自主学習に取り組む姿が見られ、1・2 年生でも静かに読書する姿が見られました。3 学期の学習や学校生活に臨む姿勢に、とても感心させられました。

1 年の締めくくりであり、3 年生にとっては 3 年間の締めくくりともなる 3 学期も主体的で積極的に学習に臨む姿を、さらに高めてほしいと思います。



始業式では研修担当教員から、3 学期の学習について次のことが呼び掛けられました。

1 年生は「基礎の土台固め」の時期です。現在、学習していることをしっかりと覚えられるように、STEP UP の下の 10 行を使った学習を大切にしましょう。

2 年生は「基礎の積み上げ」の時期です。第 2 回みえスタディ・チェックでは、これまでの学習がどれだけ自分の中に積み上げられているかを確認する良い機会と捉えて取り組んでいきましょう。

3 年生は「基礎の活用」の時期です。これまで学習してきたことを、受験等で実際に使う時期となりました。受験に必要な学習や対策をじっくり進めていきましょう。

どの学年も、学習の基礎となるのは、毎日の授業や継続的な家庭学習です。

今、学習していることを、今、確実に身に付けていくことが、最良の学習です。

わからないことは先生や友だちに聞く、家でもう一度問題にチャレンジするなどして、「できない」「わからない」をなくす努力、「できた」「わかった」を増やす努力をしましょう。

“基本的な生活習慣”に目を向ける！

基本的な生活習慣の大切さが呼び掛けられています。

国では、平成18（2006）年に“早寝早起き朝ごはん全国協議会”が組織され、その後これまで17年にわたって“早寝早起き朝ごはん運動”が展開されています。

三重県でも、平成24（2012）年から“みえの学力向上県民運動”が実施され、生活習慣の見直しや読書習慣・家庭学習の定着が呼び掛けられてきました。

その一方で、インターネットやSNSの普及、テレビゲームやオンラインゲームの広がりなどを一つの背景として、昼夜逆転などの生活習慣の乱れが深刻になっている実態も心配されています。

新型コロナウイルス感染予防にも、規則正しい生活に伴う日常的な健康づくりが大切となっています。改めて、“早寝早起き朝ごはん”といった基本的な生活習慣に目を向けてほしいと思います。

【早寝】

“睡眠”は、一日の心身の疲労を回復させるためにとても重要です。

また、子どもの成長に欠かすことができない“メラトニン”と“成長ホルモン”は、眠っているときに活発に分泌されることがわかっています。

“メラトニン”は、睡眠ホルモンとも呼ばれ、暗くなると分泌されて眠りを誘う働きがあり、夜遅くまでテレビやゲーム、スマートフォンなどを操作し、目に光を与えていると“メラトニン”の分泌が妨げられ、眠りのリズムを乱すこととなります。

また、眠りが妨げられると、眠っている間に分泌され、脳・骨・筋肉などの成長を促す“成長ホルモン”の分泌も妨げられることにつながります。

【早起き】

朝の光を浴びることで、脳を目覚めさせるホルモンである“セロトニン”が分泌されます。そのため、起床したらカーテンを開け、朝の光を浴びることが大切です。

“セロトニン”が分泌し、脳が活性化し、目覚めた状態で一日の生活をスタートさせるためには、実際に行動する時刻より早く起きることで“セロトニン”の分泌をしっかり促すための時間が必要です。そこで、“早起き”が大切になるわけです。

【朝ごはん】

夜、寝ているときも脳は働いており、体に蓄えたエネルギーを消費しています。

脳のエネルギー源は、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素の“ブドウ糖”です。そのため、脳を活性化させるためには、朝起きたら“ブドウ糖”を補う必要があるわけで、“朝ごはんの大切さ”が言われる理由です。

朝起きたら、ごはんやパンといった主食とおかずで“ブドウ糖”を摂取し、脳や体を活性化させるエネルギーを蓄え、一日の生活をスタートさせてほしいと思います。