

## 子どものほめ方について

昨年末に開催されました滋賀県PTA大会の中で、公立諏訪東京理科大学教授で脳科学者の篠原菊紀先生が、「子どもが勉強好きになる子育て」というテーマで講演をされました。

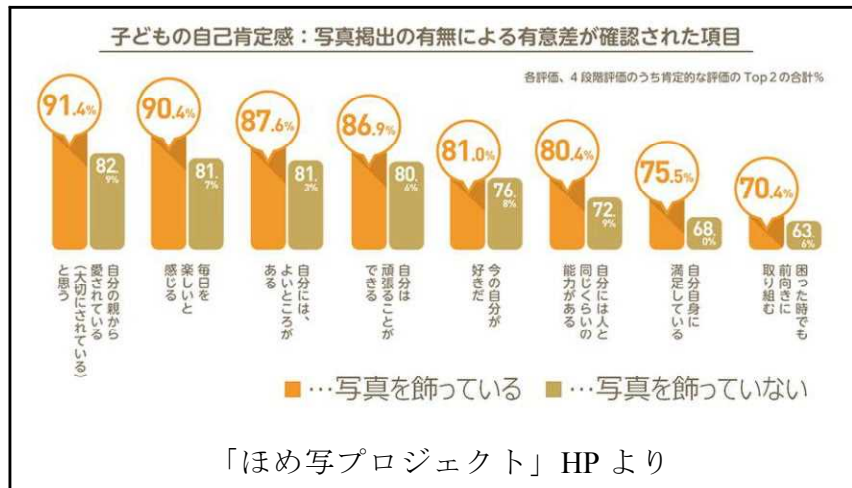
篠原先生は講演の中で、「子どもが勉強好きになる」ための方法や手立てについて、実験データ等を踏まえながらお話をされました。

「子どもが勉強好きになる」ひとつの方法として、「子どもの自己肯定感を高めるように子育てをすると、子どもが勉強好きになる」という話をされていました。自己肯定感とは「自己を肯定する感覚」、つまり「自分は大切な存在だ」と感じる心の感覚のことです。自己肯定感が高い子どもは、自分に自信が持つことができ、何事にも意欲的に取り組むため、学習への意欲も高くなり、その結果、成績も上がり勉強も好きになるということでした。

子どもの自己肯定感を育むためには、「ほめる」ことが大事です。ほめることで子どもの自己肯定感が高まるといわれています。その、ほめる効果を更に高める方法として、篠原先生は、「子どもが頑張っている写真をリビングなどに飾り、その写真を見ながら子どもを褒めると、言葉だけでほめている以上の効果が上がり、自己肯定感が高まる」と話しておられました。この取組は『ほめ写プロジェクト』と呼ばれています。

興味をお持ちの方は、下記の「ほめ写プロジェクト」のホームページをご参照ください。

(<http://homesha.fujifilm.com/>)



### 2月の予定

- 11日 (月) 建国記念の日
- 13日 (水) ふれあい文庫
- 14日 (木) クラブ見学
- 15日 (金) ラブリィ・ブックデー  
ブックバイキング
- 20日 (水) ふれあい文庫
- 22日 (金) ラブリィ・ブックデー
- 23日 (土) 土曜授業 6年生を送る会
- 27日 (水) ふれあい文庫



### 3月の予定

- 4日 (月) 発育測定 (下学年)
- 5日 (火) 発育測定 (上学年)
- 6日 (水) お話会
- 7日 (木) 字会 委員会
- 18日 (月) 卒業式前日準備
- 19日 (火) 卒業式
- 20日 (水) 給食終了
- 21日 (木) 春分の日
- 22日 (金) 修了式



## 5年 フローティングスクール

5年生9名が、1月14日(月)、15日(火)の2日間、フローティングスクールに行きました。これは、7月の豪雨で延期になったもので、神照小学校、高時小学校、杉野小学校、木之本小学校と一緒に5校が参加しました。

延期されたフローティングスクールが、冬の航海ということで、天候や子どもたちの体調を心配しましたが、両日ともお天気に恵まれ、全員元気に活動することができました。

はじめは緊張気味だった子どもたちでしたが、すぐに他校の友達ともなかよくなり、班で協力して楽しく活動できました。2日間琵琶湖の上で生活する貴重な体験を通して、琵琶湖のこともたくさん学ぶことができました。

今年度の航海から、うみのこは2代目の新船となりました。外観や塗装はほとんど同じですが、初代の船より一回り大きくなった印象です。船内も、食堂は以前の倍ほどの広さになり、一斉に食事がとれるようになりました。また、通路もゆったりと広くなり天井も高くなって、広々とした感じを受けました。



長浜港から出港



児童代表あいさつ



夕食は近江牛ステーキです



就寝準備中

びわ湖環境学習

## PTA教育講演会 1月23日(水)

講師に滋賀大学教育学部准教授大平雅子先生をお招きし、子どもにとっての良質の睡眠について、お話していただきました。概要を紹介したいと思います。

「ヒトはなぜ眠るのでしょうか？」という問いかけから話は始まりました。ヒトの眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠との2つがあり、2つの睡眠を交互に繰り返しながら眠り、身体や脳を休め、身体を成長させ、病気の予防や記憶にも関係しているようです。しかし、まだわかっていないことも多くあるそうです。

眠りのコツを3つ紹介されました。

### ①入眠直後からぐっすりと眠る！

深い睡眠は脳を育て、記憶と関係する海馬が大きくなります。また、古くなったり、傷ついたりした細胞を修復する働きもあります。

### ②睡眠時間の確保が大事！

1日必要な睡眠時間は、大人で7～9時間、小学生で9～11時間です。睡眠不足になると不足分の睡眠時間が「睡眠負債」となり、負債が多くなると、病気になるリスクや交通事故を起こすリスクが高くなります。

### ③リズムも大事！

平日の睡眠負債を取り戻そうと、休日に長い時間眠るとソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)が起こり、日中も眠気が起こり

精神状態も悪化してしまいます。

睡眠リズムを一定に保つことが大切です。

次に、ぐっすりと眠るための良い睡眠環境について3つ説明をされました。

### ①頭を休ませる

寝る前にスマホやゲーム等メディアを使用すると脳が興奮してしまい、眠れなくなってしまいます。寝る少し前は身体をリラックスさせることが大切です。

### ②体温を下げる

体温を下げると眠気が誘発されるそうです。寝る直前に入る熱いお風呂や布団を温め続ける電気毛布等は良くないそうです。

### ③明かりの工夫

明るい光は脳を覚醒させてしまいます。特にメディアの光は要注意です。リビングの照明を工夫することでも、良い睡眠を得ることができるそうです。

人生の3分の1は睡眠で占められており、人生を80年とすれば25年以上は眠って過ごしていることとなります。重要な役割を担っている睡眠をこの機に見直し、睡眠時間を確保するためには、どのような生活を送れば良いか考え直してみたいと思いました。

