



教育目標 わたしから考える子 にこにこ元気な子 つづけてがんばる子 こころを合わせる子  
**わにっこり**

和邇小だより 令和5年 9月号  
児童数396名 文責 澤村幸夫



## ヘチマのグリーンカーテン

校長室から運動場を眺めると、4年生が育てている「ヘチマ」のつるがぐんぐん伸び、グリーンカーテンとなっています。ヘチマはウリ科の植物で、気温が高くなってから芽を出し、7月ごろには黄色い大きな花を咲かせました。緑色の葉と鮮やかな黄色の花は夏の青空によく映えます。夏休みが終わるころには、たくさんの実をつけました。細長い形状をしています、最大で60cmほどになります。ヘチマは食用だけでなく、グリーンカーテンやたわし、化粧水など、さまざまな用途で活用できるすぐれものです。私が小学生の頃、ヘチマの実でたわしを作りました。ヘチマの実が腐ることから、強い異臭がして、たいへんな思いをしたことを今でも覚えています。最近では、より簡単に、おいのしない方法でヘチマたわしをつくることができるようになりました。



酷暑・猛暑となりました今年の夏も、昔からの知恵を使い、打ち水やグリーンカーテンで室内温度を下げるができます。また、日光をさえぎる暑さ対策だけでなく、植物ならではの魅力がつまっています。緑の植物には、ストレスを軽減したり、緊張を解きほぐしたりして、心と体をリラックスさせる働きがあると言われています。ここ和邇の街も、琵琶湖や野山、川など自然豊かな土地であり、四季折々の姿を楽しむことができます。大地の恵みを存分に受け、「実りの秋」にふさわしい学習活動を、和邇小学校においても展開してまいります。

## 和邇小学校 創立 150 周年記念式典 11/10

和邇小学校は、明治6年8月6日に、前身の令徳学校が設立されてから、今年で150年を迎え、地域の学校として児童・保護者はもとより地域の多くの皆様から長きにわたり愛され親しまれてきました。私たち教職員は、150年という歴史的な節目に立ち会えることに大きな喜びを感じますとともに、先人の皆様が施された数々の努力と志に感謝する次第です。150年前といえば、時代は江戸から明治になって間もなくのころ、それまでの寺子屋から近代の学校教育制度である「学制」が発布された時代です。その時代に学校を開かれた方々や、子どもたちに先進的な教育を施された諸先輩方々の志には、現代の私たちも、大いに見習うべき所があります。

今を生きる私たちは、先人たちの熱い想いを今の時代に合わせて伝え、あらゆる教育活動を通して子どもたちの可能性を伸ばしていくことが重要です。子どもたちが、今までの常識にとらわれることなく、いろいろな場面において疑問を見つけ、自ら考え、そして実体験することで感じ、これからの未来を力強く幸せに生き抜く力を身に付けていくことが何より大切であると思います。

そんな願いを持ちながら、この記念すべき創立150周年を地域・保護者の皆様と共に祝いするため、来る11月10日(金)13:30より記念式典を和邇文化センターで開催いたします。案内文書は後日配布いたしますが、保護者の皆様にもぜひご参加いただければ幸いです。

11月10日(金) 13:30~15:30

### 第一部

1. 開式の辞
2. 校長式辞
3. 実行委員長挨拶
4. 来賓祝辞
5. 来賓紹介・祝電披露
6. 記念品贈呈
7. 閉式の辞

### 第二部

1. はじめの言葉
2. 落語鑑賞  
桂 紅雀さん他
3. お礼の言葉
4. 児童代表の言葉
5. 校歌斉唱
6. おわりの言葉

## PTA ボランティア清掃 7/26

7月26日に、PTAの皆様の呼びかけで、ボランティア清掃活動をしていただきました。保護者とともに子ども



たちも大勢参加してくれて、たいへん嬉しかったです。中庭の汚れ落としと窓ふきをしていただきました。中庭は、

高压洗浄機とブラシで磨き、真っ黒の汚れが落ちて綺麗になりました。窓ふきは、転落防止のストッパーがあるため、15cmしか開かない窓に腕を伸ばして、外側も綺麗に拭いてくださいました。お陰を持ちまして、気持ちよく2学期を迎えることができました。ボランティアで参加していただきました皆様、ありがとうございました。

## 大津っ子未来会議 8/3

夏休み中の8月3日に、オンラインにて「大津っ子未来会議」に全校児童を代表して参加してくれました。同じグループになった他校の代表者と、学校の紹介やいじめを起さないための取り組みについて交流しました。



他校の様子やさまざまな取り組みを知ること、自分たちの企画を振り返ることもできますし、その活動に込められた想いを知ることができて良かったと思います。同じ市内の仲間との多くの意見交流が、活動の成果や意欲につながるものだと思います。



和邇小学校の  
ホームページ

和邇小学校のホームページをご覧ください。子どもたちの様子を掲載しています。

学校だより「わにっこり」のカラー版は、和邇小学校のホームページから「学校便り」をクリックしてください。

## わにっこギャラリー夏



子どもたちが1学期に取り組んだ作品を多くの方々に見て頂こうと、関係の皆様のご協力を得て、8月3日から29日まで、平和

堂和邇店2階のギャラリー都千本で展示させていただきました。多くの皆様にご覧いただき、温かい感想をいただきましたので、その一部を紹介します。

◆自分の子どもの作品はもちろん、他のクラスや学年の子どもたちの作品を見ることが出来て良かったですし、上手だなと思いました。また4月よりいろいろなイベントがあって、様子を知ることができて、こんな感じだったんだなあと分かって良かったです。またやってほしいです。

◆夏休みに孫たちの家へ来るたびに、「わにっこギャラリー」を見せてもらっています。孫の様子が見えてありがたいです。

◆千葉県から来ました。6年生の“わたしの大切な風景”の作品群がとても素敵でした。遠い夏に、校庭で見た風景の記憶がよみがえってくるようでした。

◆この夏も楽しみにしていました。学年にふさわしいご指導、技術を学びながらも自分らしさが出せる教材、いつも学ばせていただいています。1年生の花火とクラッカーが個人的に好きでした。いつもの教材にひと手間加わることで楽しい作品になると感じました。

◆色鮮やかな子どもの絵でホッコリしました。それぞれ個性があって面白いと思いました。ゆったりとした時をありがとうございました。

◆とても自由な発想で作った面、魚、すべて良いと思う。わけてほしいぐらい。家にこんなステキな物を飾りたい。

◆コロナ禍というきゅうくつな数年を過ごした子どもたちですが、作品から成長を感じました。感動しました。これから10年20年先は、あなたたちの世代です。日本をよろしくお願いします。

次回の「わにっこギャラリー」は2月ごろの予定です。



# シリーズ ウェルビーイング 子どものWell-being 第5弾 「睡眠 すいみん」



学校のカクレクマノミの赤ちゃん  
本文との関連はありません。

Well-being とは、心身とも満たされた状態を表すもので、「幸福」とも訳されます。現在、あらゆる分野で注目を浴びていて、さまざまな調査や研究がなされています。子どもたちが、自分が幸せだと感じると、学びのパフォーマンスが向上し、学級や学校に良い影響をもたらすことになります。当然、学力も向上し、意欲向上とともに生活が安定します。

では、いったいどうすれば、「子ども自身が幸せだと感じるか」ということになりますが、シリーズ第5弾は「睡眠(すいみん)」を扱います。

「早寝早起き朝ごはん」は、昔からよく言われる、とても大切なこととして、誰もが理解していると思います。早く寝て、そして早く起きる、朝ごはんを

ちゃんと食べて1日をスタートさせる、それは生活習慣としてとても良いことだし、それができれば、毎日が充実したものになる、できるものならそうしたい、でもなかなかうまくできなくて…。大人も子どももそういったところでしょうか。しかし、脳科学の研究が進歩した現在、多くの研究者が「睡眠」について示唆する内容が、この「早寝早起き朝ごはん」を見直すきっかけとなりました。むしろ、「幸せを追求するなら、早寝早起き朝ごはん」を徹底すること、これにつけるという結論です。その理由について、1つ1つ分けて解説していきたいと思います。今回は、「早寝」の部分です。

人の脳が成長しているのは、眠っている間です。起きている間は、脳は外界の対応に忙しくて脳の中身を書き換える暇がありません。いろいろなことを考えたり、危険から体を守ったりしているからです。夜、眠って意識のない間に、脳は働いて、今日一日の出来事を抽象化してセンスに変えたり、知識を定着させたりしています。運動センスについても同じです。したがって、脳は寝ないと進化・成長しないというわけです。だから「睡眠がとても大事ですよ」と言われます。ただし、眠りの深さには時間が関係していて、夜の10時から2時までの間に、メラトニンという脳内ホルモンが多く分泌され、このメラトニンが脳を深い眠りに導いてくれるのです。だから、「早寝」が大切になってきます。ただし、メラトニンは、目の網膜が光刺激を受けなくなったときに分泌されるそうです。寝る前にテレビやゲーム、スマホを見ていると、約1時間は光刺激が残り、メラトニンの分泌がなくなるのです。成長期である小学生は、10時には、しっかり寝ていなければなりません。そこから逆算すると、9時にはテレビやゲームをやめ、布団に入る、そして10時には、しっかり寝ている状態にする、すると、メラトニンが分泌され、深い眠りにつき、脳は今日あった出来事をもとに記憶として定着させ学習効果を上げていきます。今日とつぜんできるようになった縄跳びも、苦勞したサッカーのドリブルも、バスケットボールのシュートも寝るまでは、単なる神経のデータにすぎないのに、眠っている間にそれを消化して運動センスに変えていくわけです。今日失敗したことを、眠っている間に脳が記憶し、大切な経験値として次の活動を導いてくれるわけです。眠るってことが、いかに重要かが分かりますね。さらに、眠ることで成長期に身長が伸びたり、細胞を回復させたり、免疫力を向上させたりするのです。

私は、これまでの経験から、勉強を良くして、運動を頑張り、体もすくすくと成長している理想的とされる子どもの保護者に、その秘訣を尋ねてきましたが、共通して返ってくるのが、「とにかく早く寝てますね」という言葉です。「夜、遅くまで一生懸命勉強しています」という回答はひとつもありませんでした。受験などで、まとまった時間が必要な時は、朝早く起きて勉強することをお勧めします。いわゆる朝型の勉強です。

今回は、今回の続き「早起き朝ごはん」について、共に考えていきたいと思います。私はちょうど1年前から「スマートウォッチ」を購入し、睡眠の質を計測しています。同じ睡眠時間でも、深い眠りですっきり目覚める朝とそうでない朝がありますが、寝る前の光刺激の影響は、まさにその通りだと実感しています。



学校のラビドクロミス・カエルレウス  
本文との関連はありません。