



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 10月号
児童数396名 文責 澤村幸夫



ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月

今年ほど、秋が恋しく感じた年も珍しいと思います。2学期に入ってから酷暑・猛暑の連続で、いつになったら涼しい秋が来るのだろうと待ち遠しい毎日でした。そして9月下旬から10月、少しずつ空気が秋めいて、空が澄んできました。月を眺めるのに良い季節となりました。

私が子どもの頃は、空に大きな月が出ていると、なぜか神秘的なものを感じたものです。そして、世界中の多くの人たちが、この同じ月を見ていると思うと心がワクワクしたのを今でも覚えています。日本では、昔から「お月見」といって月を眺めその美しさを味わうことを楽しみにしてきました。月を眺めてお団子を食べる、そんな素敵な生活ですが、日々忙しく過ごす現代人には、月を見上げる余裕はないのかもしれませんが。今年の「中秋の名月」は9月29日の金曜日でした。「中秋」とは旧暦の8月15日を指します。旧暦では7~9月を秋としていますので、8月15日はちょうど秋の真ん中となります。(新暦でいうと9月下旬となります。) また、その頃は1年を通して最も月が美しい時期となります。秋の空気はからっとして乾燥していますので、澄んだ空気が月をくっきりと夜空に映し出すのです。また、月は冬に近づくほど空の高い位置を通り、夏は低い位置を通ります。春は地上のホコリなどで月本来の明るさが霞んでしまいます。つまり、空気の水分量、大気の状態や月の高さなど、月が最も美しく見える条件が揃う秋こそが、月見にふさわしいと言われてきました。



学校のチンアナゴ
本文との関連はありません。

日本では昔から、月にはうさぎが住んでいると言われています。月の模様が、餅つきをしているうさぎのように見えるからです。ところが、外国では月にいるのはうさぎばかりではありません。中国では「ガマガエル」、南ヨーロッパでは「カニ」、東ヨーロッパでは「本を読む女性」、アラビア半島では「ライオン」、南アメリカでは「ワニ」だと言われているようです。同じ月を見ているのに、さまざまな見え方をしているのは興味深いですね。さて、みなさんは、右上の写真を見て、何を思い浮かべますか。

普段、当たり前に見ているもの、感じていることも見方を変えてみるとまったく違って見える、感じるものが他にもたくさんあると思います。月だけでなく、身近な自然、人、も

のなど、この季節に今までとちょっと違った見方で見てみると新しい発見があるかもしれません。

未来を生きる子どもたちには、「大人の価値観」だけを押し付けるのではなく、「新たな発想」「物事を疑ってかかる」「誰もが感じなかった疑問」などに挑戦してほしいと思います。「一般的な見方」で物事を固定化するのではなく、「過去にとらわれずに新しい未来を見る」など、創造力を働かせて、生きてほしいと思います。



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。

1年 京都水族館 9/22



子どもたちはバス遠足を楽しみにしています。1年生は京都水族館に出かけました。みんなで決めた約束をしっかりと守りながら、多くの魚や生き物にふれあい、楽しい1日を過ごしました。

水の世界には特別な力があるようです。大きな水槽の中を悠々と泳ぐ魚の姿は、時間がたつのも忘れ、私たちを癒しの世界へと連れていてくれます。当日の感動を短い動画にまとめました。



左の QR コードからご視聴ください。



2年 和邇図書館見学 9/6

2年生は和邇図書館に出かけました。図書館の仕事について教えてもらったり、本の貸し出しや、本が読まれやすいようにする工夫などを学んだりしました。実際に図書カードで本を借りてみました。こんなに近くに大きな図書館があるので、どんどん本を借りて本好きになってほしいです。



3年 長なわ 八の字とび



2学期の体育学習として、長なわの八の字とびに取り組んでいます。

はじめて八の字とびを経験する子も多く、「ハイッ」というかけ声とともに、前の人に続いて連続でなわの中に入れるように練習しています。運動会、そしてなわとび大会に向けて継続的に頑張っています。

お花さん ひまわりの絵

夏休みの間に、畑で育てていたヒマワリが子どもたちの背丈よりも大きくなっていたので、大きな用紙にクラスごとにヒマワリを描きま



した。葉っぱの様子を良く見て、形や色を工夫して描きました。子どもたちのように元気いっぱいのヒマワリの絵が完成しました。



4年 すてきなお城

芸術の秋、4年生では自分の好きなお城の絵を描きました。細かい部分まで、下描きなしで挑戦しました。ドキドキしながらも、どれも素敵な作品に仕上がりました。



5年 5・5交流 9/6



5年生と5歳児との交流が続いています。今回は5年生が幼稚園を訪問して、園児が楽しめるように工夫した遊びを企画しました。

来年の4月に元気いっぱい入学してくれる園児たちがいます。5年生は、次年度の最高学年としての自覚を今から持って頑張っています。

6年 科学館移動教室 9/5



6年生は大津市科学館に出かけました。プラネタリウムと展示ホールの見学です。月や星の観察を通して、地球のことや宇宙のこ

に想いを巡らせてほしいと思います。

シリーズ ウェルビーイング 子どものWell-being 第6弾 「早起き 朝ごはん」



学校のアクアマリンレッドテールグッピー
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6弾は、前回の「早寝」につづき「早起き 朝ごはん」を扱います。

多くの脳科学の研究者が、「睡眠の質」の重要性について示唆しています。スポーツ選手も、自分のパフォーマンスを最大限に発揮するために、「睡眠」をコントロールすることに重点を置いています。その内容が、まさに「早寝早起き朝ごはん」に集約されています。実際には順番が逆で「早起き早寝朝ごはん」になるそうです。

「早起き」をすると目に朝の光の波長が当たります。そうすると「セロトニン」という幸福ホルモンが分泌されます。この「セロトニン」というホルモンは1日中、意欲を切れることなく下支えする働きがあると同時に、睡眠時の知識向上のために材料を送り込む役割があるそうです。睡眠時間が10時間の場合、起きている時間は14時間となり、起きている時の体験や感情を寝ている時間にすべて送り込むことはできません。したがって、この「セロトニン」が、起きている時間の大切な部分のみ、その時間の体験や感情を脳に送り込む役割を持つそうです。そして、その日の夜、寝ている間に脳はその内容を知識やセンスに変えていくわけです。昼間に会った「新しい知識」「嬉しかったこと」「しみじみと感動したこと」を、夜、寝ている間に何度も送り込み、知識としての記憶や運動神経などのセンスに変えていくわけです。

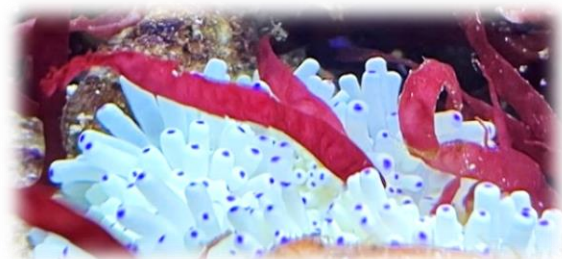
「早起き」をして「セロトニン」を分泌し、「早寝」することが、私たちの学習効果を劇的に上げることができる方法です。しかも、「セロトニン」は、分泌されてから15時間後に姿を変えて深い眠りに導く「メラトニン」になることから、朝6時に起きたら、15時間後の夜9時には、自然に眠くなるようにできています。だから「早起き」「早寝」の順番になります。やはり、早起きして、朝の光をたっぷり浴び、15時間後には「寝る」という生活が大事ですね。

次に「朝ごはん」ですが、「セロトニン」を分泌するにはエネルギーが必要で、それはブドウ糖です。食べ物からきちんとブドウ糖をとらないと「セロトニン」を脳内に行きわたらせることができません。子どもたちの脳は、寝ている間にたくさんの知識を作っているのです。起きた時にはほぼ低血糖の状態になります。そこで「朝ごはん」を食べることが重要になってくるわけです。朝ごはんは糖質である炭水化物を採ることが大切ですが、炭水化物だけを採ると血糖値が急激に上がり、血糖値を下げるホルモンが過剰分泌され、下がりはじめた血糖値が止まらなくなります。あんパンと甘いジュースだけ、といった朝ごはんがそれにあたります。ということは、炭水化物とともにタンパク質やミネラルを含んだ



学校のオトヒメエビ
本文との関連はありません。

朝ごはんを食べることが重要であることになります。したがって、朝ごはんのおかずは、基本タンパク質を中心に採るようにします。納豆、豆腐、干物、卵、かつお節、煮干し、出汁の入ったみそ汁、乳製品、肉、魚などがそれにあたります。これらの食材は脳内ホルモンを作る材料になります。この中の1つでもよいので、タンパク質を加えたバランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて、学校で勉強や運動をして、夜にはぐっすり眠る、こんな生活が理想的です。



学校のシライトイソギンチャク
本文との関連はありません。