



創立151年

わにっこり

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

和邇小だより 令和6年 9月号
児童数382名 文責 澤村幸夫



ひまわり の不思議

和邇小学校の畑には、子どもたちが育てた「ひまわり」の花が綺麗に咲いています。夏休み前半には、大輪の花は見られませんでした。後半になるとどんどん開花しました。猛暑日が続いた今年の夏休みですが、夏を象徴する花と言えば、やはり「ひまわり」ですね。太陽の花とも言われ、黄色く大きな花は多くの人の目を惹きつけます。

そんなひまわりには、ひとつの不思議があります。それは「太陽の方を向き、回ることから日回りと呼ばれる」と言われるように、太陽の方角を向いて花が回るということです。まるで意思をもって動いているかのようで、おもしろいですが、どうしてなのでしょう。

実際に若いひまわりはつぼみをつける頃まで、朝は東、正午は真上、夕方は西と太陽を追って動きます。完全に花が開いてしまえば、東か西を向いたまま動かなくなります。この動き、花が動いていると思っいる人が多いようですが、実は花ではなく茎なのです。

ひまわりの茎にある「オーキシン」という成長ホルモンは、太陽の光に大きく影響されます。このオーキシンは光が当たらない側に多く集まり、濃度が高くなると茎が伸び成長します。つまり、太陽の光が当たらない側の茎は、当たっている側の茎より伸びやすいので、自然にひまわりの花は太陽のある方角に曲がるのです。そして、太陽に合わせて花の向きを変えることで、成長期のひまわりは葉に効率よく太陽の光を浴びて栄養分を作ることができます。成長期に欠かせない成長ホルモンの働きが、この不思議をつくっていたのです。自然界で育まれている生き物は、地球という星で実にうまく成長しているのです。



学校のオウミヨシノボリ
本文との関連はありません。

私たち人間も、光刺激を受けない深夜に分泌される「メラトニン」が脳を深い眠りに導き、成長期に身長を伸ばしたり、細胞を回復させたりする(わにっこり夏休み号にて掲載)ことに似ていると感じました。朝、太陽の光を浴び、今度は「セロトニン」が分泌されると、充足感を覚え、やる気に満ちた1日をもたらしてくれます。

ひまわりを見ると、元気をもらえます。明るさと情熱、そして強さを感じさせるひま

わりの花は、長いあいだ人々に愛されてきました。そういえば、パリオリンピックのレスリングで金メダルに輝いた選手が大好きな花も「ひまわり」でした。

少し元気のない時は、ひまわりから太陽のパワーを分けてもらえるといいですね。



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。また、「校長室より」を開設しましたので、ご覧ください。

PTA 清掃ボランティア 7/27

7月27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、たいへん嬉しく思いました。いつも十分掃除できていない教室や廊下の窓ふき、中庭のタイル掃除など、多くの皆様で作業していただき、たいへん綺麗になりました。暑い中ボランティアで参加してくださいました皆様、ありがとうございました。



わにっこギャラリー2024 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いただこうと、関係の皆様のご協力を得て、7月23日から8月22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。



比良山麓子ども会議 7/31

志賀中学区の5つの小・中学校から代表者が集い、各校の取組を紹介したり、意見交流をしました。取組を進める上でのアドバイスを地域の皆様からいただき、それをヒントに2学期からの企画に活かしていければと思います。



大津っ子未来会議 8/1

8月1日には、「大津っ子未来会議」が開催され、全校児童を代表して2名の代表児童が参加してくれました。コロナ禍を経て、オンラインではなく、実際に顔を見ながらの交流となりました。「いじめを起こさないための各校の取組と、その活動に込められた想い」について各小・中学校から発表があり、質問や意見交流がなされました。各校の工夫された取組を知り、2学期からの活動に大いに参考になりました。



☆校舎の絵で、母校を愛する心が子どもなりにあふれていてびっくりしました。

☆個性が出ていて、どの作品もすばらしいと思いました。楽しませていただいてありがとうございました。

☆ざりがにの絵ははくりよく満点ですね。やっぱり、さわったり遊んだりすると、心のこもった絵を描けるのですね。

☆私はいつもわにっこギャラリーを楽しみにしています。子どもたちの作品は何回見ても楽しいです。これからもがんばってください。

☆1年生のあじさいは暑い夏を忘れさせてくれるさわやかな色づかい、一人一人の個性が輝いていますね。

☆今年は何の学年もレベルが高いですね。ミュージアムの3D おめんは特にすばらしい。さすが6年生ですね。

☆5年生の作品の名前アートは、当時私が5年生だった時と同じで感動しました。とても懐かしい気持ちになりました。

☆3歳の子どもと見にきました。楽しくワクワクして見ていました。ありがとうございました。

☆初めて見に来ましたが、自分の子どもの作品だけでなく、いろいろなお友達の作品、お兄さんお姉さんたちの作品を見ることが出来て良かったです。

☆とても楽しませていただきました。パワーのある作品ばかりで、完成まで指導された先生方もすごいと感心・感動でした。

シリーズ 「未来への扉」 第6弾 「自己肯定感」

このコーナーは、子育てと子どもの幸せをサポートする情報を提供するニュースレターです。子育てのヒントやこれからの時代に大切にしたい教育の話、健康で幸せな生活に役立つ情報を掲載したいと考えています。子どもは「地域の宝」です。未来をたくましく生きる子どもたちにつけてほしい本当の力とはいったい何か、子どもが生涯にわたり幸せに生きていくには、周囲の大人はどんな関わりを大切にしていけば良いのかについて、共に考えていきたいと思えます。



学校のカワムツ
本文との関連はありません。

第6弾は「自己肯定感」についてです。昨今、非常によく使われる単語です。数年前から、学習指導要領の中にも、この文言が登場しています。私たちの年代では「自尊心」という言葉のほうが馴染みがあるのですが、意味としてはほぼ同じです。「自分自身を信じる気持ち」あるいは「自分はこのにいる価値があるという確信」です。

自己肯定感とは、人に認められたり、褒められたりすることで高まるものだと考えている人は多いと思いますが、案外そうではないのです。仕事の成果や才能が認められたり、努力が実を結んだときに褒められたりしたときは、さぞかし自己肯定感も高まるだろうと考えてしまいますが。

AI 技術の進展から脳科学が発達し、研究者からは多くの新事実が公表されています。脳を機能分析していくと、客観性評価に関わるには自己肯定感は見当たらないそうです。他者に褒められたりしたとき、たしかに脳には快楽性のホルモンが誘発されますが、一時的なもので、他人の評価が下がれば、自分を肯定できなくなるそうです。

自己肯定感とは、他人の評価とは無関係で、自らの脳に沸き起こるもの、脳がスムーズに動いているときに自覚する感覚のことをいいます。脳神経信号が起こるべきときに起こるべき場所で起きて、減速しない。そうすると、思ったとおりに脳が動く。好奇心にあふれ、集中力があり、意欲が向上する。そんな日常を過ごしているうちに、脳が自覚するのが自己肯定感です。つまり、自己肯定感とは「自分の脳に対する信頼」です。

では、自己肯定感を高める（脳神経信号をスムーズにする）には、どうしたら良いのでしょうか。答えはズバリ「生活習慣」です。

早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動は、大人も子どもも昔から大切だと言われてきましたが、今、まさに私たちは、この重要性について再認識すべきです。脳には、脳神経信号を制御するホルモンが出ています。アクセル役の「セロトニン」「ドーパミン」、ブレーキ役の「メラトニン」「ノルアドレナリン」です。セロトニンは、朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることで分泌されます。メラトニンは暗さを感じ、深い睡眠時に分泌されます。ドーパミンとノルアドレナリンは身体を動かしたときに分泌されます。つまり、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動という良い生活習慣が、自己肯定感を湧き起こらせているのです。



学校のレッドビーの赤ちゃん
本文との関連はありません。

朝日が網膜に当たると、セロトニンの分泌が加速され、ご機嫌で1日が始められることとなります。セロトニンが足りている脳は、やる気を失わない脳です。ストレスを感じにくいので、イライラしたり、キレたり、落ち込んだりせずに、やる気をキープすることができます。別名「幸福ホルモン」と呼ばれています。

ちなみに、わにっこり夏休み号で取り上げた「メラトニン」（睡眠の重要性）は、脳の鎮静をもたらす、眠りを誘います。「セロトニン」にミネラル刺激が加わって変化することによって作られるものです。すなわち、「上質な睡眠」も「早起き」からくるものだということがよく分かります。

さあ、今日から2学期のスタートです。早起きに心がけ、朝日を浴び、朝食をしっかりとり、昼間に適度な運動をする。夜は早く寝て、質の良い睡眠をとることに集中してみたいと思います。