



平成 2 2 年 3 月 5 日
須坂市立森上小学校

最後の参観日

今年度最後となる参観日が 2 月 26 日(高学年)、3 月 2 日(低学年)にありました。

5 年生は、保護者の皆さんにもお手伝いいただいて餅つきをしました。学校で採れたお米や大豆(きな粉)も使われたということです。その味は格別だったことと思います。

最近では臼を使って餅をつく家庭は少なくなっていました。餅つき機が普及してからは、臼と杵でついた餅はイベントでしか食べることができなくなって残念です。子どもたちにはこの味を忘れないでほしいと思います。

1 年生は、本校に入学してからもうすぐ 1 年が経ちます。その締めくくりとして各クラスで学習発表会を行い、成長の姿を見ていただきました。子どもたちそれぞれに出番があって活躍できたこと、そして何よりもそれをお家の方に認めていただいたことが、2 年生に向けての意欲に繋がったと思います。

また、他の学年も 1 年間のまとめとして子どもたちの様子を見ていただきました。大勢の皆様のご参観ありがとうございました。



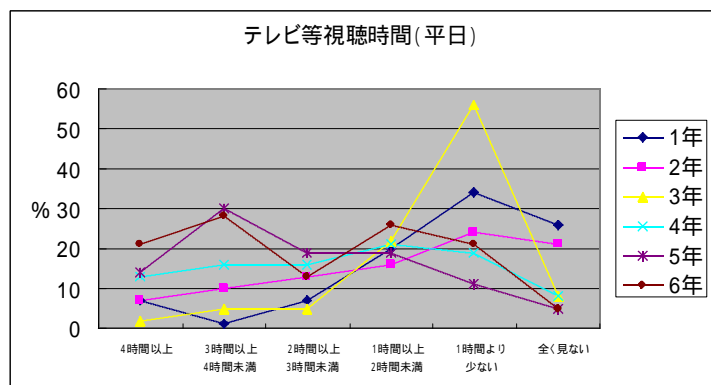
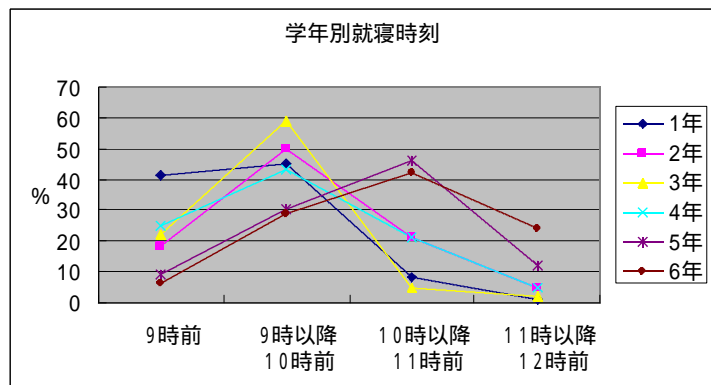
臼と杵でお餅つき 5年生

早寝・早起き・朝ごはん

学校保健委員会主催の講演会が行われ、校医の西澤一好先生から標記のテーマでお話しをお聞きしました。

「早寝早起き」と言われていますが、「早起き早寝」が正しい生活指導方針だそうです。人も生物であり、周期 24 時間の地球で生きていることが基本となっています。先生からはホルモン分泌や睡眠について医学的な見地からご説明いただきました。

例えばコルチコステロイドという生命維持に重要なホルモンは起床時に多量に分泌され、1 日の活動ストレスに備えるのだそうです。睡眠時間が少ないと、このホルモンの分泌が夜になっても減らず、逆に副作用の影響で肥満となる。(寝ないと太る) また、成長ホルモンの分泌が寝ないことで減るの



だそうです。(寝る子は育つ)

メラトニンというホルモンは、夜暗くなると分泌され、老化防止作用や抗ガン作用があるそうです。寝不足はセロトニン不足をもたらします。このセロトニン不足という状態では、動物実験により仲間との交流が減り攻撃的行動が増えるということが確かめられているそうです。

子どもたちは早起きして、日中に勉強や運動をしたり、友だちと一生懸命に遊んだりして脳や身体をしっかりと使い早く寝る。そしてぐっすりと睡眠をとる。このような生活が健全な身体と心を育てるということに繋がるようです。

次に、朝ごはんについてですが、脳はエネルギー源であるブドウ糖なしでは働くことができません。朝食を抜くと脳の働きが低下してしまいます。くれぐれも朝食抜きで登校することがないように気をつけたいですね。

さて、本校の子どもたちの実情はどうでしょうか。グラフをご覧ください。保健室で調査した結果ですが、気になるのは、平日の就寝時刻が5・6年生で遅く、起床時刻も遅い点です。勉強が忙しいのでしょうか？テレビ等視聴時間が5・6年生で高くなっていますが、夜更かししてテレビやゲームでは考えものです。



6年生を送る会

本日、「6年生を送る会」が行われました。卒業していく6年生に感謝の意を込めて、下級生からは6年生の思い出が語られたり温かなエール、歌などの発表がありました。

また、6年生全員からも一人一言ずつ下級生への言葉がけがありました。

森上小学校での出会い、本校で育んだ仲間とのつながりを宝物として新しい出会いに向けて大きくはばたいてほしい。一人ではない、同じ学舎で学んだ多くの仲間がいます。青桐のごとくたくましく成長して行ってください。

<森上小学校で見られる花> その39 タネツケバナ(アブラナ科)

春の七草の一つナズナに似ていますが、よく見ると葉や実の形が違います。この写真ではよくわかりませんが、タネツケバナの実には棒状なのに対して、ナズナ(ぺんぺん草)はハート型をしています。ナズナはこの実を茎に沿って下に少し削いで、振ると音をた



てます。子どもの頃、こうして遊んだ経験があると思います。

タネツケバナが、春の田んぼ一面に生えている様子を見たことがあります。ちょうどこの時期に種籾を水に浸けて農作業が始まるのだそうです。(種浸け花)

校地内で観察できるアブラナ科の花には、他にイヌナズナがあります。こちらは花色が黄色ですからすぐに見分けがつきます。

(文責：校長 宮澤輝行)