



## 新年度に向けて

校長 卜部 敦彦

2025年が始まったと思ったら、あっという間に2月を迎えます。月が替わって2月3日(月)は立春です。暦の上では春になります。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る。」と言われるように時の移ろいは本当に早いものです。学校への登校もあと33日(5年生は34日)です。前校長の永井 晋先生が、今年の学校だより2月号にサクラが開花するためには寒さが必要で、寒い時期があるからサクラの花が休眠という状態から目覚めて花を咲かせる準備が始められると書かれていました。興味をもってほかの花の開花の条件は何だろうと思って調べてみました。1年生が育てたアサガオは、開花の条件は夜だとありました。アサガオは日没から10時間後に開花するのだそうです。暖かさや明るさなどと考えていましたが、サクラもアサガオもともすれば反対ではと思われる厳しい条件が花を咲かせるために必要なようです。試しに人の成長はどうなのだろうと思い、調べてみたところ、2つの書籍に出会いました。「運動脳」と「スマホ脳」です。2冊ともスウェーデン出身の精神科医であるアンデュ・ハンセンさんが書かれたものです。まだ全てを読めてはいませんが、「運動脳」によると、人の脳の海馬(記憶をつかさどる部位)といわれる部分は、25歳以降は毎年1%ずつ小さくなり、それに伴って記憶力も徐々に低下していくのだそうです。ところがこの海馬は運動することで大きくなるということです。逆に「スマホ脳」では、スマートフォンが私たちに与える悪影響として「集中力がなくなる」「睡眠不足になる」とあります。スマートフォンで動画を見たり、ゲーム行ったりすると脳から、新しいもの、好奇心を刺激されるものとして「ドーパミン」という成功報酬のホルモンが出され、その報酬を得るためにスマートフォンからなかなか手が離せなくなるようです。もう少し調べてみたところ、スマートフォンを使い過ぎると脳の前頭前野という情報処理を行う部分が過労状態になり、脳がへとへとになってしまうということです。そのため、自分を客観視できなくなり、手近な快楽に流されやすくなってしまってもありました。そして、集中力や記憶力が減退したり、イライラしたり、頭痛やめまい肩こりといった身体的な症状も現れます。さらには、脳の老化を進めてしまってもありました。スマートフォンへの依存から脱出するには、スマートフォンを触る時間を制限することと運動をすることとのことです。なかなか厳しい取り組みですが、人は地球上に誕生してから、何万年も何十万年も体を動かして生活してきました。移動手段に車を使うことや快適な住まいで、十分な食べ物を得られるのも、人類の長い歴史の中では、ほんの数十年です。ましてやスマートフォンなどの電子機器を使い始めたのはつい最近です。その変化に、まだ人の脳や体はついてきていません。植物や動物、そして人も一見厳しいと思われる条件があるからこそ、花を咲かせたり、成長したりすることができます。「運動脳」によると、理想の運動時間は、週3回、45分以上のランニングだそうです。1月27日(月)の全校朝会で子どもたちにも運動の効能として、海馬が発達することを話し、外遊びを推奨しました。動画やゲームの時間を体を動かすことに当てはめれば、サクラが咲くころには、運動が習慣になり、脳の活性化とともに素晴らしい新年度のスタートを切れることと思います。



# 1月の町二小の様子

5年生のスキー教室となわ跳び月間の様子です。


## 学校評価アンケート結果について

昨年末に、保護者の皆様にご協力をいただきました学校評価アンケートですが、結果について分析したものを、学校のホームページにアップいたしました。ご覧ください。アンケートの結果につきましては、本校の教育活動に、今後生かしてまいります。

2月の主な予定		～ 2月の生活目標～		【 きまりを守り落ち着いて学習しよう 】	
3	月	EYE♡TIME 委員会 放課後英語教室	17	月	EYE♡TIME クラブ終 放課後英語教室
4	火	午前授業(1,2) 入学説明会※	18	火	なかよし班遊び
5	水	音楽朝会 午前授業	23	日	天皇誕生日
6	木	安全指導	24	月	振替休日
10	月	EYE♡TIME	25	火	保護者会(1,2)
11	火	建国記念の日	26	水	午前授業 6年生を送る会
12	水	体育朝会	27	木	5h授業(3~5) 10歳を祝う会(4)5h 保護者会(3~5)
13	木	《B》	28	金	5h授業(6) ありがとうの会(6)5h 保護者会(6)
14	金	薬物防止教室(6)	※児童に予告なしでの避難訓練を1回実施します。		