



「地域との関わりを通して、ともに学び合い、高め合う児童の育成」を目指しています。

あいはら

2025. 10. 31
町田市立相原小学校
校長 百田 明弘
学校便り NO. 7



☆「本を読むことの効果」☆

副校長 仙石 真也

日増しに秋が深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですが、子供たちは「おはようございます」と元気な声で登校し、教室や校庭に笑顔が広がっています。これからの季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。十分な睡眠と栄養、そして手洗い・うがいの習慣が何よりの予防です。

子供たちが毎日元気に学校生活を送れるよう、ご家庭と連携しながら一人一人の健康管理に努めてまいります。寒さに負けず、心も体も温まる11月にしていきたいと思います。

11月14日（児童鑑賞日）、15日（地域・保護者鑑賞日）は学習発表会を実施します。これまで学んできたことを生かしながら発表をすることで、学習内容が定着しさらに深まることになります。また、学年全員で協力して一つのことを成し遂げることは、団結力や協調性を育みます。そして、他の学年や保護者・地域の方に発表するために、「分かりやすく、印象に残るように伝える」工夫を考える機会にもなります。この行事を通して、子供たちが達成感や充実感を味わい、成長していくことを願っています。ご多用の中とは思いますが、ぜひご来校いただき、子供たちの学習の成果を、そして成長していく過程をご覧ください。

さて、11月1日が「本の日」というのは、皆さんご存じでしたでしょうか。「11」と「1」を、本棚に本が並ぶ様子に見立てたのが由来だということです。

最近では、携帯電話やパソコンなどで電子ブックを読む人や、朗読アプリを利用して、読まずに聞く人が増えてきたせいか、あつたはずの本屋さんが閉店していたりしますが、私は専ら本を手にとって読むのが好きで、休みの日には、お気に入りの本屋さんで本選びをしながら長時間過ごしたりしています。

本を読むと、1) 語彙力、文章力が養われる 2) 教養や知識が身に付く 3) 仕事や生活に役立つ知恵を得られる 4) 想像力が豊かになる などの効果があると言われていますので、子供も大人も、できる限り時間を見つけて読書をしたいものです。

あわせて、同じ読書でも、声に出して読む「音読」には、更に優れた効果があるのだそうです。音読は、一見、単純な作業に思えます。しかしながら、目で文字を見る⇒口を動かして声に出す⇒耳で聴きながら理解する という作業を即時に行い、これを繰り返す音読は、脳の発達に大きな効果をもたらすそうです。さらに、寝る前に、たった1分の音読を習慣にすることで、文を味わった余韻が夜脳活のスイッチとなり、スムーズな入眠を促すとともに、質のよい眠りに導いて記憶の整理と定着を促し、地頭のいい子に育つとも聞かれています。

また、子供だけでなく、大人にとっても音読は効果をもたらします。音読は、脳の前頭葉という部分を刺激して、幸福ホルモンと言われている「セロトニン」という物質を分泌させます。この「セロトニン」にはイライラや気分の落ち込みを和らげる効果があります。そのため、日常生活でイライラしたり落ち込んだりした時には、声に出して本を読み、セロトニンを分泌させると気持ちの安定につながるそうです。

文化庁が行った、「2023年度 国語に関する世論調査」によると、1か月に1冊も本を読まない人は、60%を超えたとか。忙しい日常の中で、なかなか読書の時間を取ることは難しいですが、読者や音読の効果を考えれば、ぜひ、寝る前の1分音読だけでも心がけたいものです。

第27回地域環境保全ポスター展

毎年4年生が応募していますが、今年度も小学校の部で本校が団体賞をいただきました。

