



# かどわきっ子

## メディア宣言

7月と11月は、「長崎県ココロねっこ運動強調月間」です。今年度は、「インターネット利用におけるこどもの性被害等の防止」を最重点課題として、県下挙げて取り組んでいます。各家庭でインターネットの利用の仕方について、その危険性や利用の仕方などを話し合い、安全にそして健康的に利用していただければと思います。

お子様の利用状況はいかがでしょう？9月最初の「げんき貯金」の結果を見ると、長時間の利用になっている児童もいるようです。大野木場小学校では、ココロねっこ運動の一環として、6月の代表委員会で学校メディア宣言をつくりました。

### ◆時間を守ってメディアを使おう

もし、時間を守れていないならば、使う時間を決めていないならば、今日を機会としてお子様と話す時間を設けていただけたらと思います。

なお、長崎県青少年育成県民会議では、子どもにスマホをもたせる場合は、親が責任をもってフィルタリングをすることやネット・電子メディアの利用は夜9時までにする。なおかつ就寝2時間前には、スマホ・タブレット等の電子映像画面から離れることを推奨しています。「夜9時まで」というのは、長崎県PTA連合会とも一緒になって取り組んでいるところです。ぜひ、御参考ください。

7月・11月は「ココロねっこ運動」強調月間です



親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。

○就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることが睡眠、脳科学、依存症の研究者等から推奨されています。



## 読書の秋

秋の読書週間の取組の一つとして、図書委員会による「読書集会」が開かれました。図書室の使い方を紙芝居で紹介し、簡単なクイズのあとは、たくさん本を読んでいる児童を表彰しました。低学年では120冊以上が15名、中学年は100冊以上が1名、高学年は80冊以上が3名でした。すばらしいですね。

集会のほかにも、図書委員会や先生方、深江図書館の上田さんのおすすめの本の紹介があったり、先生方による読み聞かせがあったりと盛りだくさんです。本は、心と頭の栄養になります。目には見えにくいけど、読まないということは、心と頭の栄養不足とも言えます。子どもたちには、これからもたくさんの本と出合っしてほしいです。

## かどわき資料館の清掃

先月末の27日(日)に、NPO 法人大野木場教育振興会の役員のみなさんが、落ち葉の処分や植木の剪定をしてくださいました。今年伸びた分がカットされ、マキノキたちもサッパリとなって嬉しそうです。参加いただいた「鐘ヶ江さん、田原さん、中野さん、PTAの吉永副会長さん」ありがとうございました。

始めてすぐに「きれいにしていますね。子どもたちがしてくれているんでしょう。」とお褒めの言葉をいただきました。平日頃からがんばっている子どもたちと、陰から支えていただいている用務員の堤田先生に感謝です。

来館者は減っていますが、今年も他県からもお出でいただいています。

(裏面へつづく)

# 「頭のよい子」を育てる すごい習慣 (プレジデント社)

前回、この本を少しだけ紹介しました。科学的に研究されたものではありませんが、受け取り方は人それぞれで構わないと思います。意見には、反対意見が付きものです。子育ての一助になったり、読書のきっかけになったりすれば幸いです。ここでいう「頭がよい」とは、「脳の中に高速ネットワークをたくさん持っている状態」と定義して「どうすればネットワークをたくさん持つことができるか、高速化できるか。」という視点で書かれています。

## 脳の発達段階とターニングポイント

最初のターニングポイントは、3歳。「見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう」という五感を司る部位は、3歳までに大人と同程度に発達する。つまり、この時期までにどれだけ刺激を与えるかが、その後の何十年を左右する。人間らしい思考力を司る部位も、3歳までに大きなピークを迎え、その後は9歳以降18歳までに急激に発達する。この時期にポジティブな刺激を与えることで、脳はスポンジのように刺激を吸収しグングン発達する。

## 人間らしい思考力は、前頭前野

おでこのちょうど裏側にある広範囲を「前頭前野」といい、人間らしい高次な働きを支える領域である。その働きには、「思考する、行動をコントロールする、感情をコントロールする、コミュニケーションをする、記憶する、集中する、注意を向ける、やる気を出す」などがある。つまりは、前頭前野を発達させることは、処理速度を高速化し、どんどん記憶できる「頭がよい」状態になることにつながる。

## 前頭前野を活性化させる

脳活動を調べるためには、脳の血流を測定する。たくさん血液が流れていれば、脳は活性化している。実験の結果、脳が最も活動したのは、難しい問題を解いたり、複雑な文字を書いたりしたときではなく、「ひとけたのたし算」をしているときだった。つまりは、「簡単で単純な記号の処理を素早くすること」が重要となる。しかし、活性化だけでは不十分。活性化はあくまでも準備運動。このあとのトレーニングで、

神経のつながりを強く、太くしなければならない。イメージは、幅3mの田舎道を片側3車線の高速道路にするみたいに。

脳の情報処理能力を速くするトレーニングをすると、付随して他の能力（創造力や論理的思考力、注意力など）も高まってくる。

## 音読・読書は、脳の構造さえも変える

脳が最も強く活性化するのは、計算よりも「音読」。音読を行うと、脳の神経細胞が一斉に活性化し、大脳全体の70%以上が活動し始める。黙読でも活性化するが、音読ではさらに広範囲に強く活性化する。1日10～15分の音読で記憶力が20%アップするという研究もある。つまり、勉強の最初に音読で準備運動をすると、思考力や記憶力がアップして学習効果を高めることが期待できる。

## 朝ご飯は、パンより米が脳にいい

脳画像を見ると、パンよりもお米を主食にしている子どもの方が明らかに発達している。特に、「前頭前野」と「大脳基底核」で大きな差が見られた。前頭前野は、高次の思考や言語、記憶に関わる部分、大脳基底核は意欲との関わりが強い。この差は、幼稚園や小学校よりも、高校、大学と成長するほど大きい。

## 一緒にホットケーキをつくると、子どもの頭がよくなる

おやつ作りのすべての工程で前頭前野の血流がよくなるが、「卵を割る、材料を量る」などの程よい難しさがある作業では特に強く反応する。これは、中学年が顕著に反応する。大学生へのアンケート調査で、幼少期に親とおやつ作りを体験した学生は、体験したことがない学生よりも「主観的幸福度（人生に対する前向きな気持ち、自信、精神的なコントロール感など）」が高い結果となった。

いかがですか。内容のほんの一部です。運動する前には、必ず準備運動やストレッチをしますよね。ということは、脳も準備運動が必要。まずは、2分間の音読や簡単なたし算を素早くしてみてもいいかもしれません。集中力や記憶力を高めてくれます。ただし、ゆっくりしてはあまり効果が得られません。脳活性化のコツは「できるだけ速く」することです。読み間違いや計算ミスは気にしないで結構です。