



えのしろ

よっかいちしりつみえきたしょうがっこう
四日市市立三重北小学校

令和3年10月12日発行



がっこうきょういくもくひょう
学校教育目標

こころゆたかにたくましく、ともに学び合う子どもの育成

じゅぎょうさんかん
授業参観

こうえんかい
オンライン講演会

さんか
ご参加

授業参観&オンライン講演会へのご参加、ありがとうございました

9日は、授業参観&オンライン講演会に多数ご参加いただきました。

オンライン講演会では「早寝・早起き・朝ご飯、よい生活リズムで脳が育つ！～メディアとの付き合い方～」と題して、文教大学教授 成田奈緒子先生と子育て科学アクシスのスタッフ上岡 勇二先生の軽快な掛け合いの中での講演会を行いました。講演会の内容は・・・



しょうがくせい すいみんじかん じかんひつよう
○小学生は、睡眠時間が9時間必要

○睡眠は、脳が一日あったこと（学習したこと）を整理整頓する時間

○朝ご飯は、脳へのブドウ糖を送るために大変重要（米飯がよい）

○成長ホルモンやしあわせホルモンの分泌には、睡眠が重要

○メディアとの付き合い方は、脳の発達に応じて大人が対処

・0-5歳（生きるための脳の発達）⇒与えないを選択⇒運動遊び・睡眠・食事・体験活動

・6-14歳（人間らしさの脳の発達）⇒大人が抑制⇒知識・情報収集ツールとして推奨
⇒五感を使い、体験活動の割合を増やす

・10~14歳（社会の脳の発達）⇒前頭葉の発達「考える、選べる、抑制できる」

⇒メディア利用時間制限は唯一無二の方法⇒ルール見直し

○データから「多く歩いた子のほうが、集中力が高い。」

○じゃれつき遊びは抑制機能を向上させる。

等々

上記は、講演会の概要です。「睡眠とホルモンの関係」「脳の発達（成長・進化）」「発達段階のその年代での脳とメディアの付き合い方」等々、脳科学の観点からわかりやすくご講演いただきました。学校としても、今後も子どもたちのメディアとの付き合い方を家庭や地域と連携しながら進めていきます。

今回の授業参観&オンライン講演会、本校の教育活動にご意見やご感想等がありましたら、学校までお寄せください。今後ともご理解とご協力をお願いします。

なお、今回の授業参観では人数制限を設けずに実施しましたところ、予想以上に多くの方に来校していただきました。そのことで密集の状況も生じている場所もありました。今後は、窓枠を全て取り払うなどして、感染症対策にさらに取り組んでいきます。