



【今回の学校だよりは、電子媒体のみでの配信となります。子どもさん向けには担任の先生が教室に掲示して下さっております(--)

図書委員会の児童の皆さんによるお話し会開催

感性がはぐぐまれるきっかけとなったとおもいました。ありがとうございます😊

写真①は、約1週間前の1月28日(水)のお昼休み時間のことでした。その日はグリトグラさんのよみきかせ会の日でございました。私が、学校内を昼休みにパトロールしていると、アナウンサーのような、アクトレスやアクターのような声がだんだんTTLームから聴こえてきたのです。これは実は、自主的に図書委員会の5・6年生の皆さんが、「お話し会※」に向けて練習をされている様子なのです。※読みきかせをして下さる会のことです。

「ありがたいな」と思いましたのは、図書司書の永芳先生から言われなくても自分たちから「お話し会」の練習をしたいです。と申し出があったということです。紅白歌合戦に出られるようなレベルのプロの方にもかわらずギャラが発生しない練習時にもリハーサルという、本番に向けての練習がなされます。私は、



本日

図書委員会の皆さんの Professional spirit(プロフェッショナルスピリット:プロ根性&プロ意識&専門家の精神&情熱家の姿)を持たれた芸術性を兼ねそなえたエンターティナー(Entertainer)性の一端をみさせていただいた気がいたしました。

体験した児童の脳には感性(Sensitivity セン

シビリティーといって芸術的センスや美的センスに優れ、感情表現力のような感情を理性に変える力)がはぐぐまれるきっかけとなったに違いありません。図書委員さんによるお話し会(よみきかせ会)は明日3日(節分の日)まで開催されます。

P.s. みなさん本当にありがとうございました。明日も素敵なお話

の数々のよみきかせをよろしく願いいたします。参会して下さったお友達にも感謝申し上げます。

本日



10分間カミン（仮眠）グタイムを開催

次回は2月9日（月）と2月16日（月）です。

仮眠の効果については、本校区の梶原内科医院の医師で薬剤師の田久保優人院長先生に監修とご指導をいただいている所でございます。寝ずきますと効果がないということでもありますので、週明け月曜日の10分間の午睡の実践に本校では2月に試験的運用をいたします。放送担当の先生（服部良子先生）に、事前と事後の心拍数をはかるアナウンスをしていただきます。どれだけ目をつぶって体と脳細胞が休めたかを自認します。インパクトファクターが高そうな医療面のご指導として大変興味深いポイントが「記憶力が向上して学力がアップする」という点でございます。昼寝には、記憶力の向上に役立つ効果があり、人間の脳は眠っている間に記憶の整理をおこなうため、たとえ短い睡眠時間だったとしても、寝る前に取り入れた情報が整理されて理解度が高まるそうです。ドイツのデュッセルドルフ大学で実施された研究によると、たった6分のうたた寝であっても、記憶力の向上につながるということがわかっているそうです。小学生だけでなく中学生高校生大学生や大人であっても記憶力の向上には睡眠が欠かせないため、学生時代の勉強や資格勉強に取り組む人ほど、10分間の昼寝を取り入れたほうが良いかもしれません。というご意見にも励まされます。

その昔45年前、受験生に対してあるお医者さんが「各種受験の試験前日などの眠れないのです。」という生徒さんに対し、「安心してください。目をつぶるだけでも脳の疲労は和らぎます。目を閉じるだけでも十分に睡眠に近い効果があります。」とおっしゃられていた新聞記事を思い出しました。そこで、次回2月9日にむけて、本校のお友達にも「目をつぶるだけでいいですよ。つかれはとれますよ。」と担任の先生から伝えていただこうと思っております。

P.s.2026年になって私が調べただけでも精神科医の岡田尊司さんが幻冬舎文庫からだされた「人はなぜ眠れないのか」にも次のように明記されています。「眠れないときは眠らなくてOK！目を閉じるだけで脳は休息状態に・・・。」や、NASAが行った調査では、15分の仮眠と5分のみつむりでは、どちらも認知機能や作業精度が改善する結果が得られました。もちろん仮眠の方が効果は大きいですが、目を閉じるだけでも一定の「リセット効果」が期待できます。などなど子ども達には私なりに放送で伝えはしましたが、本日の様子を踏まえて再度この点を先生方からお伝え願おうと考えております。写真はシャッター音を切って撮影しております。3回に分けて高→中→低でご紹介してまいります。（*^_^*）



6年生教科交換授業 理科（6の1）



6年生教科交換授業音楽科（6の2）



6年生教科交換授業 社会科（6の3）



5年生教科交換授業外国語科（英語）

【5の1】



5年生教科交換授業図画工作科

【5の2】



5年生道徳

【5の3】

すっきり素敵に澆刺と学習に笑顔で取り組む姿は手前味噌と言われてもいいのでもうします。先生方も児童の皆さんも素晴らしい…(。)

次週は中学年の皆さんのカミン（仮眠）グタイムの事前時後の光景をとりたいたいと思います。（#^_^#）