

# ”しもひかの” ～作新の心～

## 心と体をはたらかせながら共に学ぶ子ども

プールでの学習が始まり、毎日子ども達の歓声が響いています。水泳は皮膚に適度な刺激がある全身運動。子ども達には、子どもは母親のお腹の中で、羊水という水に守られていたことを話しました。水は田畑を潤し、やさしく包み受け止めてくれますが、接し方や判断を誤れば、命を失うことになります。



水とどのようにつきあうか…プールでの授業を通し、そんなことも学んでくれたらと思います。

【プールで得られる 4 つの効果】 早寝早起きで体調を整えて。水泳はスポーツやリハビリで活用。

- ① 浮力…肩まで入ると約 1/10、お臍まで入ると約 1/2 の体重になるので、筋肉や関節への負担が減り、運動しやすくなります。
- ② 抵抗…なんと陸上の 800 倍にもなる水の抵抗で、同じ運動でも水中では運動量がアップします。
- ③ 水圧…水中では水圧で腹部周囲が 3～5 cm 細くなるほど。エネルギー消費量が増え、心肺機能を高め、血液循環もよくなり、疲労回復にも効果があります。
- ④ 水温…水温は体温より低いため、体が体温の低下を防ごうとするため、新陳代謝が高まり、エネルギー消費量が増えます。 ということです。

### ～見て・聞いて・読んで(調べて)・触れて～

8 年前、ホテル水路のまわりに植えられた紫陽花の株が大きく広がり、ピンクの花（実は萼）が鮮やかに目に映ります。一方、校長室から見える花壇の紫陽花は青紫色…と思いきや、同じ枝なのに色々な色の花が…。子どもたちも「同じ木なのに花の色が違うの?!」と眺めています。また、泰山木の大きな花びらを拾ったり、グランド脇の桑の実を見つけて「食べられるの?どんな味だろう…。どれが甘いのかな…。」と興味津々だったり。昇降口前のロータリーの桑の実は 1 つもありませんが(▽)



子どもたちは教科書等で学習したことを実際に自分で確かめ、感動や実感を伴って「知って」いきます。また、発見したことや疑問を事典や辞書等で調べて知識を広げます。知識と体験・経験と感情がバランスよく揃ったときに、初めて「これだ」と実感して本物の学びになります。

そんな場面に立ち会え、一緒に感動を分かち合えたときにはこの上ない幸せを感じます。学校で、校外学習で、登下校中などで子どもはどんな発見や驚きに遭遇するのでしょうか。知っていると思っていたことも子どもたちと一緒に見つめ、子どもたちの言葉に耳を傾けてみると、本当はよく知らなかった自分に愕然とします。また、子どもたちの発想の豊かさや目の付け所の多彩さに「なるほど」と感心させられます。子どもたちをよく見ることで、子どもから、日々、新たな学びをもらっています。

さて、ここで問題です。「ツノ出せ、ヤリ出せ、アタマ出せ」という歌があるように、カタツムリは頭にツノのようなものを持っています。このツノは正しくは触覚といい、長いものと短いものがそれぞれ 2 本ずつあります。この触覚はどんな働きをしているのでしょうか。

◇長い触覚は目の役目、短い触覚は耳の役目をしている。 この答え、イエス or ノー ?

解答は次回に!

### 大蛍(おほぼたる)ゆらいゆらいと通りけり (一茶)

大きな源氏蛍が、暗やみの中を大きな弧を描きながらゆらりゆらりと飛んでゆく様を讀んだ夏の一句です。ほたるの小径で今年もご覧になりましたか?

# 「ともだちって…。 ～大切にするとどうすること～」 (6月の校長講話より)

下氷鉤小学校の昇降口。一人一人が自分のくつを入れる場所に、かかとを揃えて、くつを入れている、そんな心遣いができるってすてきなことです。心は見えませんが、心遣いははっきりと見えます。今日は、ともだちを大切にするとどうすることか、一緒に考えてみて下さい。



ことばは言霊…心のキャッチボールです。  
相手に優しい言葉を言ったら、言われた方も優しくなって、優しい言葉を言い返したくなる、反対に、冷たいいやな言葉をかけたら、自然に相手が嫌いになって、嫌だいう気持ちになるってこと  
それは大人も子どもの同じ。ことばは不思議な力をもっているのです。

いじめとは、どんなことをいいますか？

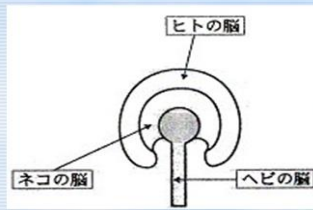
けんかをする時があると思いますが、けんかといじめは、違います。どちらがいますか。いじめは、人を傷つけ、一人の人や周りの人をも 悲しい思いやいやな気持ちにさせることです。

いじめや意地悪によって、心も体も傷つきます。

「こころが、きずつく」ってどういうこと？

人の脳(のう)には、三つのぶぶんがある

ヘビの脳(のう)  
と  
人の脳(のう)



では、心が傷つくって、どういうことでしょうか？  
脳の話から考えてみます。

(永田勝太郎というお医者さまが、『脳の革命』

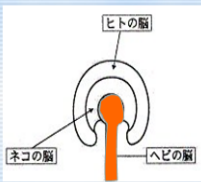
という本で述べています) 人の脳(のう)には、三つのぶぶんがあります。

- ・ヘビの脳
- ・ネコの脳
- ・ヒトの脳 です。

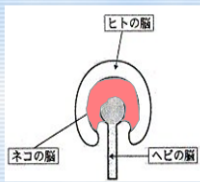
ヘビの脳(のう)…命(いのち)をささえる

ネコの脳(のう)…感情(かんじょう)をささえる

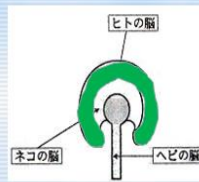
ヒトの脳(のう)…知恵(ちえ)をささえる



・いきをすったり、物をたべたり、ねむったりなどの指令(しれい)を出す脳。  
・ヘビやトカゲなどには、この脳しかない。  
・この脳が働かないと、生きていくことができない。



・よることたり、おこったり、かなしんだりするための脳。  
・イヌやネコやウシなど、ほにゅうるいの動物にある脳。



・ものをかんがえたり、覚えたり、ことばを話したり、勉強したりする脳。  
・人間だけにあります。

「いじめ」は、脳(のう)のある部分を攻撃します。言われたりされたりした人は、ある部分の脳がダメージを受けます。どこだと思えますか？

- ① ヘビの脳
- ② ネコの脳
- ③ ヒトの脳

答えは、①ヘビの脳。「いじめ」は、一番奥にあるヘビの脳を、傷つけるのです。ヘビの脳には、物を食べたり、呼吸したりすることは、生きていくために必要なことですよね。

ヘビの脳を傷つけると言うことは、

◇相手の命を、どんどん、縮めていることになる。

◇生きる力がなくなってしまうことになる。

人をいじめると言うことは、人の命を奪うということなのです。絶対にしてはいけない…、許されないことです。そして、許してはいけないことなのです。



いじめは、ふだんのことばかり、始まることが多いのです。

みなさんは、「ばか、あほ、まぬけ」とか言うことがありますか？

気軽に使っているこのことばが、すぐに、「しね」「きえろ」という言葉に、かわっていきます。

使っているうちに、(使っている人の感覚が) 麻痺して、いけないということすら感じなくなる。相手の気持ちを考えることができなくなり、そうなっている自分にも気付けなくなっていく…。ことばは人に向かうだけでなく、音を耳にする自分にも向かっています。言っている人の顔はどんなに造作が美しい人でも醜くしてしまいます。(陰口をいう自分の顔を鏡に映して御覧なさい)

おんなじ	ともだちも	そんな	どろで	ころの	うちへ	ともだちと	そんな	うちゅうに	ふたりつきり	ゆうやけを	ともだちと
きもちかな		きがした	いっばい	なが	かえった	けんかして	きがした	うかんでる	で	みた	てをつないで

「ともだち」 谷川俊太郎

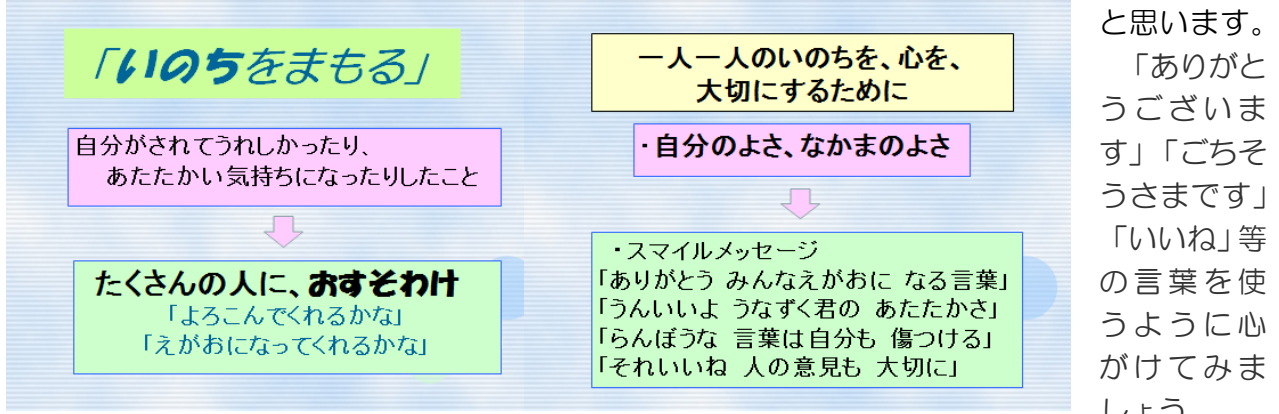
い) ふだん使うことばに気をつけて、自分で見返したり、聴いた人が気づかせてあげたりして下さい。

下氷鉤小学校に皆さんは、いじめは悲しいことだって分かっているから、してはいけないことだと知っているから、友達を傷つけちゃおうと思っていじめをしている人はいませんよね。

でも、自分はいじめているつもりでなくても、お友達に悲しい思いをさせていることはないかなあ。居場所をなくしているお友達はいないかなあ。

自分も含めて人を大切にすることというのは、その人のよさやすばらしさを感じることでと思います。よいことをした…ということだけでなく、その人ありのままのよさをです。

みんなが、笑顔で登校できる下氷鉤小学校を、全校の皆さんが皆さんの力で大事にしてほしい



と思います。「ありがとうございます」「ごちそうさまです」「いいね」等の言葉を使うように心がけてみましょう。

## 学校アラカルト

子ども達のあんな活動こんな活動を紹介します！



ホテルの放流式 ~あまい水、苦い水~



米作りには八十八の手間が必要。祈 豊作！



## おはなしタイム

今日はどんなお話かな…！



## クラブ活動

今回は囲碁将棋とドッジボールです



身を乗り出して。異学年と一緒に。



## 学習支援ボランティア ありがとうございます

5年生の家庭科「一針にころをこめて」の単元で、祖父母の会を中心に学習支援に入っています。「ここがうまくいかない」「これでいいのかな」そんな子ども達の声に応えるように、見守りながら助言していただいています。子ども達同士の教え合い+ボランティアの方の眼差しで、子ども達は安心して学習を進めることができます。

### 耳よりコラム **安らぎをもたらす脳内ホルモン・オキシトシン**

オキシトシンは出産や母乳の分泌を促すホルモンとして知られていましたが、近年、安らぎと人のつながりを導く脳内ホルモンとして話題になっています。オキシトシンは、下垂体からホルモンとして放出されて、神経に情報を伝える神経伝達物質としても働きます。社交性や好奇心による行動を促し、不安な気持ちを軽くし、親子関係をはじめ、様々な人間同士の結びつきを深めます。「思いやりホルモン」「愛情ホルモン」「癒やしホルモン」とも呼ばれるオキシトシン。このホルモンを放出させる方法は…。「人と人との快いスキンシップや触れ合い」「支え合いや温もりを感じる事」等、感動する・感情を素直に表す・親切を心がける・思いやりの気持ちを呼び覚ますことだそうです。