



薩摩川内市立水引中学校「学校だより」

みずひき

〒899-1921 鹿児島県薩摩川内市水引町7602番地1

TEL:0996-26-2104 FAX:0996-26-3908

9月号

令和5年9月25日発行



水引中ホームページ・ブログの QR コード↑

秋といえば・・・

校長 日高 正人

残暑厳しい中、スクールのおまけもついた小中合同運動会が、盛会のうちに、無事終了しました。これは、保護者の皆様を始め、関係各位の皆様の御支援によるものと心から感謝申し上げます。

運動会からの帰路の車の中や夕食の時に、運動会が話題が上り、家族の中に笑顔が広がったのではないのでしょうか。子供たちの合同予行練習や運動会の様子を思い浮かべると、小学生の手本となろうとしたり、保護者によいところを見てもらいたくて、普段の練習以上の活躍を見せてくれたりしていたように思います。「他人から認められたい」という承認欲求は、人を活性化させます。そして、他者が「頑張ったね。」「よくやった。」「すごいね。」と褒めて認めることで、自己肯定感を高めて、自信や自己有用感(自分は、役に立っているという感覚)を育てていくことになります。御家庭でも褒めていただいたことで、生徒たちは、更に成長できたと確信します。この後、地区総体の新人戦がありますが、運動会で培った自信を部活動でもしっかりと発揮して活躍してほしいと願っています。

さて、「○○の秋」という言葉がありますが、とある WEB サイトの「秋といえば」ランキングには、①紅葉②食欲③スポーツ④読書⑤睡眠という結果が載っていました。今回は、最近子供たちの中に「寝ていない。」「眠たい。」と言って体調不良を訴える生徒が多いことから「睡眠」について脳の発達という視点から述べてみたいと思います。

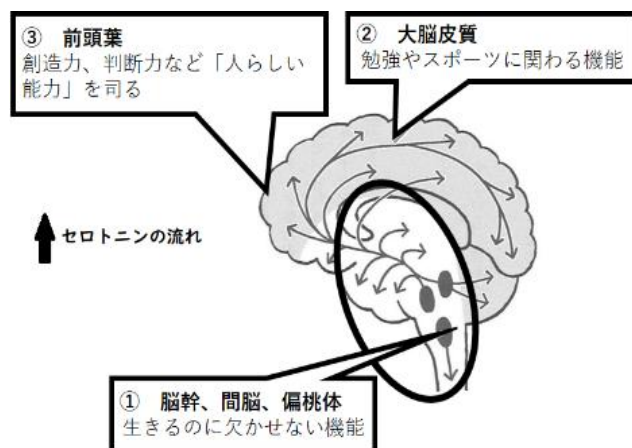
2002 年の文部科学省の調査では、通常学級の中には、6.3%の「特別な支援を必要とする児童生徒」がいることが明らかにされましたが、2022 年の調査では 8.8%を超える数値が発表されました。この調査は、専門医によるものではなく、教師が調査に回答する形のものですが、20 年の間に 2.5%の上昇になります。この間に、発達障害者支援法や障害者差別解消法の制定に伴い、学校の先生方も特別支援教育の理解が進むことで、子供たちを見る目が変わったことも要因の一つだと考えられます。本来、発達障害とは、脳の発達に関わる生まれ持った機能障害ですので、この数値が本当ならば、今後に不安を感じる数値でした。しかし、成田奈緒子医師の著書『「発達障害」と間違われる子どもたち』の中に、「発達障害もどき」といわれる①診断はつけられないが、発達障害の症候を見せる②医師以外から「プレ診断」を受けるもの③発達障害の診断をしたものの症候が薄くなる者がいるとのことで、気になる生徒とは、このカテゴリーの子供たちではないかと思ひ至りました。気になる子供たちは、「脳育て」をすると改善されるということです。姿勢を保てない、落ち着きがないなどの発達障害の特性に似た様子があれば、「脳育て」をする価値はあるのではないのでしょうか。

脳の発達は、右図の、①②③の順に発達します。①が適切な発達をしないと②、③はいびつな発達をするため、「発達障害もどき」を生み出しているといえます。

このいびつな発達を改善するための唯一の手段こそ、「生活の改善」だそうです。生活の改善をすると⑦脳のバランスが整う(いびつさの改善)④セロトニン神経(①②③を円滑につなぐ役割)を育てる⑤睡眠が安定する(睡眠が安定し、発達障害もどきが収まる例は多い)ことで心や体も感情や行動が安定してくるのです。

生活を改善するためには、「Ⅰ 朝日を浴びること」「Ⅱ 十分寝ること」「Ⅲ 規則正しい時間に食べること」の3つが大切だそうです。Ⅰは、生体リズムを整え、脳内のセロトニン量を増加させます。Ⅱは、13歳で9時間15分、15歳で8時間45分、大人は7時間以上の睡眠時間が必要といえます。また、Ⅲは、睡眠をしっかりとり、決まった時間に食事をするようになると自律神経が活発に働き、脳が活性化し、セロトニンの働きが活発になります。この著書を読んで、医療現場にいたときの疑問が解けたように感じました。

以上のことから、生活の改善は、規則正しい生活と睡眠がとても重要なことが分かります。これは、大人にも有効で、劇的な効果を示していることから「脳育て」を子供たちと一緒にしてみてもはどうでしょうか。



『「発達障害」と間違われる子どもたち 青春出版 79pp 抜粋一部改変

第 16 回小中合同運動会

9月17日（日）、一笑懸命～汗と絆で勝利をつかみとれ！～のスローガンのもと、第16回小中合同運動会が行われました。子供たちが必死に頑張っている様子が伝わってきて、とてもすばらしい運動会となりました。

保護者の皆様、金曜日の会場準備や土曜日のバルーンゲートづくり、駐車場の段取りなど、多大なご協力をいただき、本当にありがとうございました。おかげさまで、すばらしい運動会になりました。



薩摩川内子供大綱引き応援旗

生徒会のメンバーが中心となり、子供大綱引きの応援旗を作成しました。力強いタッチと独創的なアイデアが認められ「川内商工会議所青年部 会長賞」を受賞することができました。おめでとうございます！



全国学力・学習状況調査 結果

〈平均正答率と無答率〉

	本校	鹿児島県	全国	無答率
国語	78	70	69.8	0.4
数学	54	48	51	1.4
英語	48	42	45.6	1.2

県平均、全国平均ともに上回っており、3年生の皆さんの頑張りが結果に表れました。以下、今後の取組に対する改善策です。

（国語）

- 文章を読んだ後に内容を短い文章にまとめたりあらすじを話し合わせたりするなどの学習を工夫して行う。
- 基本的な語句について復習を行い学習の定着を図る。

（数学）

- 実際のデータを度数、累積度数、累積相対度数を使ってまとめる学習を行う。
- 復習の時間に、各領域の基礎的・基本的な知識や技能の定着を図る。

（英語）

- 英宅を活用し、重要連語の使い方やその意味を定着させる。ウォームアップの時間に速読を行い、要点をつかんだり、文脈をつかんだりする問題に慣れるようにする。
 - ALTを活用した対話活動をととして、英語会話に慣れたり、リピーティング練習やディクテーションを活用し、1回聞きでも大切な単語を聞き逃さないようにしたりする学習を充実させる。
- 無答率の低さから、粘り強さがうかがえます。「生徒質問紙」においては、「生活習慣に関すること」「自己肯定感に関すること」等も、全国平均・県平均より高い値が出ていました。「どちらかといえば当てはまる」が「当てはまる」に変わり、更に成長していけるように働き掛けを行っていきます。

日	曜	10月の行事予定
4	水	立会演説会
5	木	思春期講話（3年）
6	金	思春期講話（2年）
11	水	かごしま国体学校観戦（2年）
14	土	薩摩川内元気塾 小中合同避難訓練（引き渡し訓練）
16	月	小中合同研修会「いじめ・生命を考える授業」（会場：小学校）
17	火	地区新人戦推戴式
24	火	地区新人戦（～25日） エネルギー講話（3年）
25	水	血液講話（3年）
27	金	文化祭りハーサル・準備