



- 学校教育目標（具体目標）
- 進んで学び考える子ども（知育）
  - 思いやりのある子ども（徳育）
  - 元気でねばり強い子ども（体育）

今年の世相を表す漢字は「輪」でした。2020年東京五輪の開催決定や富士山の世界文化遺産登録が官民のチームワークで実現したこと、国内で起きた災害からの復興に支援の輪が広がったことなどが理由として挙げられています。今年の世相のように、学校と家庭、地域の皆様が互いに連携協力の下、輪（チームワーク）の良さを発揮し、片岡の子どもを大きく育てていきたいと考えています。今年も残すところわずかとなりました。保護者の皆様や地域の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。皆様が健康で穏やかな新年が迎えられるよう心からお祈りいたします。

### 脳を育て夢をかなえる

東北大学加齢医学研究所教授川島隆太氏の講演会の内容に、現在の脳科学で判明した大切な情報がたくさんありましたので、いくつかを御紹介します。

#### 睡眠と学力との関係

睡眠にはリズムがある。夢を見ているレム睡眠と深く眠るノンレム睡眠とを、交互に繰り返している。寝入りばなは急速に深いノンレム睡眠となるが、その時に体内で成長ホルモンが出ている。その時刻は午後10時である。一方、レム睡眠で夢を見ている間に、脳は記憶の整理を行っている。睡眠不足の子どもは「短距離走が遅い」、「瞬発力がない」、「テレビ、携帯、スマートフォンを長い時間使う子供たちは学力が低い」ということも判明している。

#### 情報リテラシーについて

90年代になってから、乳幼児検診で子どもを見ていない（子どもと視線をあわさない）お母さんたちを多く見かけるようになった。お母さんたちがメールをしながら授乳するようになったのである。それからというもの、親とコミュニケーションをとることができない子どもが増えてきている。また、携帯、スマートフォンを長い時間使う親の子どもは表情がない。感情表現ができない子供たちがかなり増えてきている。

#### 食と脳との関係

脳が活発に活動するためにはエネルギーが必要で、和食のごはんとおかずというのが最もすぐれている。朝食をぬくと成績が2割落ちる。朝食をとらない習慣があると、がんばっても8割の力しか発揮できないことになる。朝食はしっかりとる必要がある。

教育講演会「脳を育て夢をかなえる ～今、子育てに必要なこと～」から

### 知っていますか、「いい親の日」宣言

～栃木県PTA連合会制定～

教育基本法に「子どもの第一義的責任は保護者である」と記され、改めて教育責任の分担確認と保護者の資質向上のため、11月8日を「いい親の日」と制定また、毎月8日を「親の日」として下記の5つの指針を示しています。

- ◇ 子どもを大切にします
- ◇ 家族団らんの時間を持ちます
- ◇ おとな自ら規範を示します
- ◇ 正しい生活リズムをつくります
- ◇ 人の悪口を言いません



### 年末年始ならではのふれあいを

冬休みは子供たちにとって何かと楽しみであり、比較的ゆっくり過ごせる長期休みでもあります。日本には年末、年始にかけて伝統的な行事や独特な風習、あいさつがあります。それらを通して、親子のふれあいを深めるとともに、日本の伝統のよさを味わわせてほしいと願っています。来たる新しい年が皆様にとってすばらしい一年になりますことをお祈りいたします。