



加古だより

加古小学校通信
令和5年1月号
No.34 (307号)

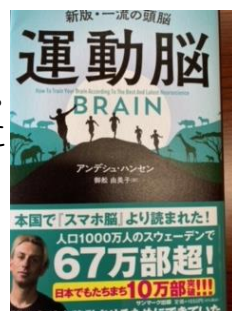
「体を動かすことってすごい！」

校長 吉田 博明

<運動することで、頭がかしこくなる!?>

明けましておめでとうございます。まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。みなさん、この冬休みは元気でしたか。

校長先生はこの冬休み、「運動脳」という本を読みました。以前に紹介した「スマホ脳」を書いた、アンデシュ・ハンセンという人の本です。ウォーキングやランニングが、どれほど脳にいい影響を与えるのかが書いてあります。読んでみると、その効果はびっくりするものがありました。



<運動が「読み・書き・計算」の力を伸ばす!>

スウェーデンの2つの小学校で、体育の授業に関する調査が行われました。一つは毎日体育の授業を行い、もう一つは通常通り週2回体育の授業を行います。体育の授業の回数以外、条件はすべて同じ。居住区も学校も授業内容もみんな同じでした。その結果、毎日体育の授業を受けた生徒の方が、体育の成績だけでなく、算数や国語、英語でも良い成績を取ったというのです。

では、なぜ子どもが運動すると、算数や国語の学力が上がるのか。大人が運動すると、海馬（記憶の中枢で感情の制御もしている部位）が成長することがわかっていますが、子どもでも、身体を鍛えれば脳の重要な部位である海馬が大きくなることが、MRIの検査でわかりました。また、運動すると集中力が改善します。それは、運動によってドーパミンが増え、注意力と報酬系のシステムがうまく調整されるからと言われています。そのため運動後には感覚が研ぎ澄まされ、集中力が高まり、心が穏やかになる。頭がスッキリして、物事に難なく集中できるようになるのです。9歳児が20分運動すると、1回の活動で、読解力が格段に上がったというデータもあるというのです。詳しく調べると、運動すれば、脳の灰白質（外側）や白質（内側）が成長していることがわかりました。

本では、運動がストレス・不安を解消することや抗うつ剤と同じ効果があること、また、毎日意識して歩くと、認知症の発症率を40%減らせることも書かれています。

これから一段と寒くなる日が続きます。でも朝や業間、外で走り回って遊ぶことで、それ以降の勉強が格段によくできるようになります。手洗いうがいをしっかりしながら、いっぱい遊び、かしこくなりましょう！

年末年始のご多用の中、学校評価にご協力いただきありがとうございました。
しっかりと分析し、来年度に活かせるよう取り組んでまいります。

日	曜	学校行事
10	火	始業式 一斉下校 11:50
11	水	一斉下校 11:50
12	木	スプーンおばさん 246年 習字①②4年 給食開始 身体測定 1・2・3年 1・2年 14:35 3～6年 15:30
13	金	身体測定 4・5・6年 習字①②3年 4年親子ふれあい 19:00 1・2年 14:35 3～6年 15:30
15	(日)	じんけんわくわくスクール
16	月	こども安全の日 委員会 1～4年 14:30 5・6年 15:30
17	火	避難訓練 民生委員下校引率 1・2年 14:35 3～6年 15:30
18	水	習字①3年 1・3年 14:35 2456年 15:30
19	木	1・2年 14:35 3～6年 15:30
20	金	児童生徒書初展～22日 (ふれあい交流館) 1・2年 14:35 3～6年 15:30
21	(土)	稲美北中新入生説明会
23	月	一斉下校 14:35
24	火	1・2年 14:35 3～6年 15:30
25	水	1・3年 14:35 2456年 15:30
26	木	音楽プロとの共演②6年 1・2年 14:35 3～6年 15:30
27	金	教育相談日 マナビィ 1・2年 14:35 3～6年 15:30
30	月	清掃週間～2/3 一斉下校引率指導 14:35
31	火	1・2年 14:35 3～6年 15:30

< 1月の給食費 >

3年生：12月学級閉鎖（給食2回分）のため、1月分で調整します。
 （12回）3,084円（牛乳なし 2,364円）
 その他の学年：（14回）3,598円（牛乳なし 2,758円）