

学ぶところが輝く学校

茅ヶ崎市立汐見台小学校

学校だより 10月号

令和8年10月1日

校長 楠山 小百合



希望の光が輝く優しい汐小

前期後半が始まり、1ヶ月が経ちましたが、「なんだか元気がない」「ささいなことでキレやすい」「集中できない」と感じることはありませんか？実は今、子どもたちの心と脳を脅かす「気象の異変」が起きています。今年の夏から秋にかけての日照時間を昨年と比較すると、驚くべき数値が出ています。

- ・8月（夏休み中）：昨年比で約23.6%減少（265.4時間 → 202.8時間）
- ・9月（月全体）：夏休み明け以降も大幅な日照不足が継続
9月上旬（1～9日）にいたっては昨年比85.1%減
- ・8月1日～9月通算：同期間の昨年比で約36.5%もの大幅な日照減少

夏休み中から太陽の光が少ない状態が続いていたところへ、学校が始まった9月も日照時間が「激減」するという二重の負担が子どもたちにかかっています。脳生理学者・有田 秀穂（ありた ひでほ）先生によると、太陽の光がここまで不足すると、心を安定させる脳内物質「セロトニン」が足りなくなり、脳が暴走（＝キレる状態）しやすくなるそうです。つまり、最近のイライラや集中力低下は、子どもたちの心の持ちようではなく、8月から9月へと続いた日照激減による脳のSOSの可能性があり、そしてこの危機を救うのが、「リズム運動」です。太陽が出ない日でも、次の工夫でセロトニン神経を鍛えられるそうです。

- ①朝食をしっかり「よく噛んで」食べる（咀嚼のリズム）
- ②室内で音楽に合わせて足踏みや軽い運動（全身のリズム）
- ③イライラしたら、ゆっくり息を長く吐き出す（呼吸のリズム）

湘南の青空が恋しい異例の秋ですが、お天気を変えることはできません。気象の変化や環境の変化が重なるこの時期は、子どもたちの脳はとても疲れやすくなっています。もし「朝、起きられない」「元気がなくて心配」など、お子様の心や体に不調を感じる時は、決して一人で悩まず、いつでも学校へご相談ください。ご家庭と手を取り合いながら、お天気に負けない強い心を育てていきましょう。

人には、一人ひとり「心」があります。

「心」は、一人ひとり違います。

「心」の中には、「心のコップ」があります。

「心のコップ」は、目に見えません。

大きさもバラバラです。大きい人もいれば、小さい人もいます。

「心のコップ」が空っぽのときは、元気なときです。

でも、その人が「つらいな」「悲しいな」「苦しいな」と思うと、水が入ります。

イヤな時にはたくさん水が入ります。

ちょっとイヤなときには少しの水が入ります。

ちょっとイヤなことでも何度もされると
コップに水がどんどん入ります。

「ポチャン、ポチャン」と水がたまります。「ポチャン、ポチャン、・・・」

そして、「心のコップ」の水があふれてしまったとき、

人は、イライラしたり、暴れたり、とても悲しい気持ちになったりします。

水がたまらないようにするためには、どうしたらいいかな。

あなたは、友だちの「心のコップ」に水を入れていないかな。

心のコップがあふれそうになったらどうしよう・・・

たいせつな、みんなの、心のコップ



9月の朝会で、「心のコップ」のお話を6年生が子どもたちに伝えてくれました。

「いじめはゆるされないこと」、「自分の心のこと」「友だちの心のこと」人には一人ひとりの心があり、互いを認め合い、思いやる気持ちを大切にしていけることを伝えてくれました。



「心のコップ」
のお話