



楓の森アップデート2



合志市立合志楓の森小学校
学校だより 第8号
令和6年8月27日(火)
文責:校長 佐藤 政臣

○校訓「志高く 道を拓く」

○学校教育目標「夢を持ち 自ら考え よりよく行動できる児童の育成」

健康教育講演会より(野井真吾教授のご講演より)

本校は、合志市教育委員会小中一貫教育の研究指定校(R4～R6)です。また同時に、熊本県教育委員会健康教育推進校(R6～R7)にも指定されており(熊本県で1校)、少しずつですが、研究に取り組んでいます。

その健康教育の研究テーマは、「自らの夢を叶えるために、自律的な健康行動ができる児童の育成」です。

その研究テーマを実現するためには、教職員の共通理解が必要です。

そこで7月30日(火)、日本の健康教育の第一人者である日本体育大学の野井真吾教授を講師に「健康教育講演会」を本校で行いました(他校の教職員も参加)。

その野井教授のお話のキーワードは、「光・暗闇・外遊び」です。その点について、保護者の皆様と共有したいと思います。

野井先生の講演から……



日本体育大学 野井真吾教授

野井先生の研究室では、「眠りのホルモン」と称されるメラトニンの分泌パターンに関する調査をされています。

それによると、夕方、夜、朝の測定で、メラトニンが夜に最高値を示す好ましい分泌パターンの子供たちは、就床時刻や起床時刻が早いだけでなく、テレビやスマホ、携帯ゲームなどのメディア機器に接している時間に比べて、外遊びの時間が長い様子も確認されています。要は、テレビやゲームのスクリーン

に向かう「スクリーンタイム」と、太陽の下(自然の中)で外遊びなどをして過ごすような「グリーンタイム」の時間の割合がポイントというわけです。

事実、グリーンタイムが長い日は、好ましいメラトニン分泌パターンを示す様子も確認されています。

「グリーンタイム」を大切にしよう

考えてみれば、私たちヒトも含めた動物は、「動」<「物」と書くように「活動」する生き物です。ヒトは、その活動を昼に行うことに決めて進化してきました。でも、活動したら「休息」も必要です。ヒトは、それを夜に行うことに決めて進化してきました。ただ、大昔は時計などなかったので、「光」と「暗闇」でそれらを区別しました。

野井先生は、これらのことから、「太陽が昇っている日中に室内で『スクリーン』に向かうよりは、屋外の『グリーン』に向かう方が健康的な生活リズムになるのは当然です」と述べられました。

子どもたちのメラトニンの分泌パターンを分析し、そのデータをもとに、「光・暗闇・外遊び」の大切さを訴えられました。

今回の講話は、ぜひ、保護者の皆様にも聞いていただきたい内容ですので、次回は、保護者・児童向けにご講演いただく機会を設けたいと思います。この度の講演会は、本校以外の職員にも参加いただきました。講演会の感想の一部を紹介します。

【参加者の感想】

- 体を動かすこと、日光を浴びること、どちらも大切だとわかりきっていたつもりですが、データが出ていることで、改めて納得しました。
- 子どもたちに関わる全ての人に聞いてほしい話でした。人として本来の姿を根底に持っている子どもたちと一緒に、これからの健康教育に取り組んでいきたいと思いました。

など、参加者から多くの感想をいただきました。

学校行事や子どもたちの学習の様子につきましては毎日ホームページを更新していますので、ご覧下さい
<https://es.higo.ed.jp/kaedenomori/>

楓の森小HP

