



あかまつ

夢と志をもち、自らをきりひらくたくましい子ども
まなぶ子 たくましい子 やさしい子

ホームページアドレス <http://www.tome-svr.jp/~takarae-syo/html/>

メールアドレス takarae-syo@city.tome.miyagi.jp

令和元年9月26日(木)

発行責任者 校長 山内 晴子

登米市中田町宝江新井田字後田22番地

TEL 34-2144 FAX 34-4313

宿泊学習と修学旅行を終えて

校長 山内 晴子

5年生の宿泊学習(9/8~9/10)と6年生の修学旅行(9/18~9/19)を無事終えることができました。両学年の子どもたちは、それぞれの目的を意識して、しっかりとした学習・活動を展開しました。

5年生は、花山青少年自然の家で、野外炊飯、沢登り、ウォークラリー、焼き板作り、キャンドルサービス等、学校や家庭では味わえない体験をしてきました。大自然に親しみ、心と体を鍛え、共同や奉仕の精神を養い、規律と責任ある行動を学びました。友だちのよさや可能性を再発見し、新たな友情を深めることもできたようです。

6年生は、会津若松方面を旅行し、福島県の名所旧跡を訪ね、その自然や文化に触れ、豊かな経験を重ねることができました。集団行動の楽しさや決まりを学び、公衆道德の大切さ、協力の重要性などを体得することができました。6年生も友だちのよさを再発見し、相手の立場や気持ちを尊重し、一生に一度の小学校の修学旅行を楽しいものにすることができました。

各家庭のご家族の皆様におかれましては、子どもたちの健康管理や持ち物等の準備などサポートしていただきました。おかげさまで本当に充実した教育活動にすることができました。ありがとうございます。

さて、両方の子どもたちの様子から、もう一つ着目したのは、就寝や起床の時刻をしっかり守っていたということです。5年生は午後9時に班会議をして、消灯・就寝は午後10時で、ほぼ全員がその時刻に布団に入って休んだそうです。6年生も同様で、両方とも8時間の睡眠がしっかり取れていたことになります。予定していた活動を全員滞りなく実行できたのは、そのことが要因としてあったのではないかと感じました。

脳科学で有名な川島隆太先生が、『元気な脳が君たちの未来をひらく』(2012年10月7日発行)という本で、「早寝早起き朝ごはん」と「学習」の大切さを書いています。その中の「睡眠と脳の働き」という章で、夜寝ている間も脳は働いていて、私たちが寝るとすぐに深い眠りの状態に入り、この間に「成長ホルモン」と呼ばれるホルモンが脳から出てくることが書かれています。ホルモンとは、体の中のいろいろな場所から出てくる物質で、体をうまく働かせる働きがあるのだそうです。「寝る子は育つ」という言葉がありますが、よく寝るということは、早く寝て深い眠りと浅い眠りがかわるがわる表れるようなリズムのよい睡眠をとることなので、そのリズムの中の深く眠ったときに成長ホルモンがたくさん出て、健康な体をつくっているのだそうです。しっかり寝ることで体を強くたくましく成長させているわけです。

宿泊活動や修学旅行は、夜「何時に寝る」というルールを守って睡眠をとることができたので、起きている時間を無駄なく使って充実した学習・活動ができたのだと思います。学習や活動が充実すれば、達成感や満足感が生まれますので、5年生も6年生もそれを感じることができ、いい学校行事にすることができたのだと思います。



5年生ウォークラリー



6年生日新館見学