



筑北小学校だより

令和3年12月15日

No. 9

校長 久保田雅樹

12月に入って5日間、保護者個別懇談会がありました。保護者の皆様には年末ご多用の中ご来校いただき、ありがとうございました。学校と家庭で共有して、両者が同じ方向を向いてはたらきかけていくことが何より大切です。懇談会は終わりましたが、これからも何かありましたら、遠慮なくご相談ください。

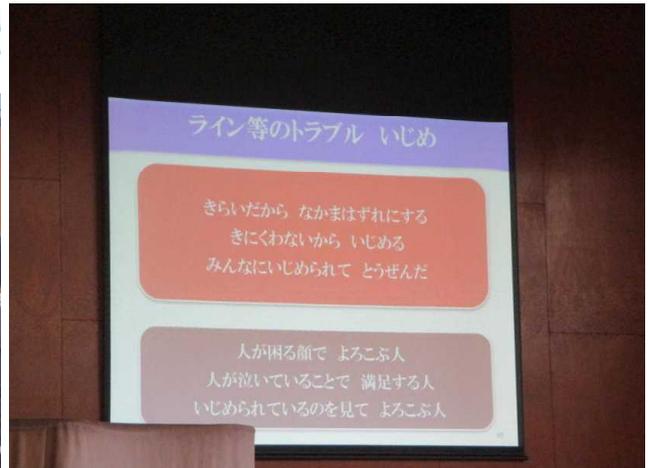
◆いろいろな人を思いやるこころ

なかよし月間（人権教育強調月間）より

11月はなかよし月間として、人権教育にかかわる様々な取り組みがありました。



▲情報モラル講演会（高学年） 11月4日
講師：松島恒志先生（子どもとメディア信州代表）



▲講演の中で、ライン等のトラブルやいじめの問題についてもお話していただきました。



▲なかよしタイム「ありがとうジャンケン」
レクを通して全校で交流しました。



▲地域参観日 11月20日（土）
人権教育にかかわる学習をしました。



▲ギタリスト川崎昭仁さんの講演とライブ演奏



▲代表の2人が ギターを弾かせてもらいました。

◆「こころ=脳」を育てるのはだれ？

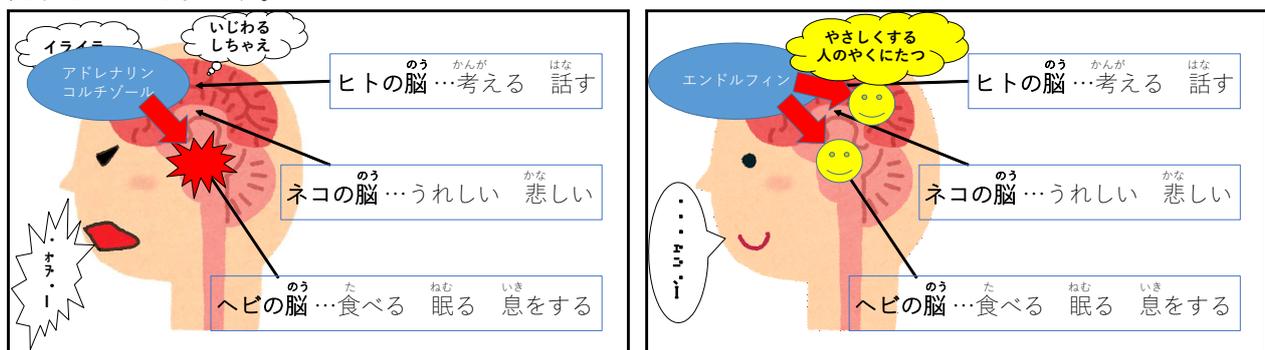
校長講話より

(前略) ところで、自分の「こころ」ってどこにあるのでしょうか。感じ方は人それぞれですからこれが正解というものはありませんが、「うれしい」とか「悲しい」とか感じたり、「こうしてみよう。」「やめておこう。」と考えたりするのは私たちの頭の中の働きなので、「こころは、頭の中つまり脳にある。」とすることができるでしょう。

では、その私たちの頭の中にある脳はどうなっているのでしょうか。人間の脳は3つの部分からできているそうです。1つめは、脳の一番真ん中にある「ヘビの脳」。ここは、ものを食べたり息をすったり、おしっこをしたり、眠ったりするのに使われ、生きていくためになくてはならない部分です。ヘビやトカゲなどには、この脳しかないで、「ヘビの脳」と呼ばれています。2つめは「ネコの脳」。「ヘビの脳」のまわりであって、気持ちを感じたり表したりします。ここが働かないと人間は泣いたり笑ったり喜んだりすることができません。この部分は、ヘビやトカゲにはありません。犬やネコや牛までが持っている脳なので、「ネコの脳」と呼ばれています。3つめは一番外側になる「ヒトの脳」です。ここは、覚えたり考えたり、話したり勉強したりするのに使われます。この部分は人間しか持っていないので、「ヒトの脳」と呼ばれています。

人が悪口を言ったりいじわるをしたりすると、アドレナリンやコルチゾールという薬が脳の中に出てきます。これらの薬は、時には体に必要な場合もある薬ではあるのですが、悪口やいじわるで脳の中にどんどん出てくると、私たちの脳を傷つけるようになります。中でも生きるために必要な「ヘビの脳」がいちばん傷つくそうです。そうすると、異様に食欲が増えて太りやすくなったりよく眠れなくなったりして、だんだん生きる意欲が弱くなってしまいます。

お医者さんによると、人に悪口を言ったりいじわるをしたりすると、このように傷つくのは、そういうことをする自分の脳であるということです。つまり、悪口やいじわるばかりの人は、自分で自分の脳を傷つけて、寿命を縮めているということです。反対に、感謝の気持ちを言葉で伝えたり、人にやさしくしたり人の役に立つことをしたりすると、脳はエンドルフィンという薬を出します。この薬が出ると「あなたはとても大切な人なんだよ。」「生きていていいんだよ。」と感じて、脳が成長するんだそうです。



だから、「自分のこころ(=脳)を育てるのも傷めてしまうのも自分次第」なんです。皆さんはぜひ「ヒトの脳」をよいことに使って、周りの人に感謝したりやさしくしたりして、自分のこころとからだをしっかりと育ててほしいと願っています。

月間中に、友だちとのかかわりに関するアンケートも実施しました。その結果をもとに、各学級一人ひとりの児童と相談をしています。担任だけでなく、相談窓口としてこれまで同様、スマイル教室や保健室、校長室なども受け付けていますので、ご利用ください。

【発熱やかぜ症状にかかわる欠席について】

寒くなってきたため、発熱やかぜ症状で欠席する児童が増加傾向にあります。感染症の流行は、現在のところ落ち着いていますが、引き続き「新型コロナウイルス感染症対策に係る出席停止等について(8月31日 筑北村教育委員会)」家庭通知の記載通り対応していきますので、よろしくお願いいたします。

特に、児童本人または同居の家族に、発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など体調に異変がみられる場合は、出席停止になります。学校に欠席連絡の上、医療機関への受診をお願いいたします。