



『朝からハイテンションな理由』

校長 斉藤 直彦

最近の子ども達の様子を見ると、朝からハイテンションな子どもが見受けられます。「元気が良くていいですね」というものではなくて、友達との話に夢中になって、先生が注意してもその声が届かないぐらいのハイテンション、という状態です。

そういう状態の子ども数人に、朝ごはんを食べてきているかを尋ねてみると、全員「食べていない」という回答でした。食べて来ない理由を尋ねると、「用意はされていたけど、食べる時間がなかった」と、答える子がほとんどでした。

この状況から推察するに、朝、スクールバスの発車時刻ぎりぎりまで寝ていて、数分で支度をして、なんとかスクールバスに間に合う、そんな状態で登校しているのではないだろうか、と想像できます。

だとすれば、学校についた時には、すでに空腹感が始まり、体内のエネルギーが枯渇した状態で、教室に入ることになります。だったら、逆に、ハイテンションではなくて、元気がなくなるのでは？と思ってしまいますが、じつは、ハイテンションになる子が多いのです。

それは、なぜか。脳科学的にみると、体内のエネルギーが枯渇した状態にもかかわらず、学校の授業についていこうとすると、脳に相当なストレスが加わります。すると脳は、エネルギー不足の危機を乗り越えようとして、体を「戦闘モード」

にするアドレナリンなどの興奮ホルモンを大量に分泌させます。

このホルモンが過剰になると、理性を司る前頭葉のブレーキが全く利かなくなってしまう。その結果、本人の意思とは関係なく、些細なことで心がイライラしたり、感情を抑えられずに攻撃的になったり、妙にハイテンションになって周りの注意が耳に入らなくなったりしてしまうのです。

別に、「朝から元気がいい（ハイテンションな）くらい、いいではないか」と思われるかもしれませんが、しかし、脳がコントロールを失った状態でのハイテンションは、先生の注意の声すら届かないという問題を引き起こします。ここで恐ろしいのは、『本人は悪気がない（脳がエネルギー不足で暴走しているだけ）のに、結果として毎日叱られ続けてしまう』という悪循環です。自分ではどうしようもない原因で注意が重なると、子どもは「自分はダメな子なんだ」と自己肯定感を低下させてしまいます。さらにそれが続くと、「どうせ先生は僕（私）のことが嫌いなんだ」という、周囲への不信感や反抗心へと形を変えていってしまうのです。

「早寝早起き、朝ごはん」などというスローガンが叫ばれるには、このような理由も実はあるのです。

日	曜	行 事 予 定
1	土	夏季休業日（～8月24日）
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	学校閉庁日
11	火	山の日
12	水	学校閉庁日
13	木	学校閉庁日
14	金	学校閉庁日
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	2学期始業式 教育実習生着任式 二計測6年 街頭指導 教育実習（～9月24日）
26	水	二計測3・5年
27	木	特別時程 夏休み作品展（～9月4日） なかよし班⑤ 二計測1年
28	金	児童委員会⑦ 二計測4年 フッ化物 食育授業4年
29	土	
30	日	
31	月	特別時程 朝会（講話） 二計測2年

学校閉庁日は、平日ですが、学校が開いておりません。
緊急連絡は釧路町教育委員会となります。
TEL62-2130

釧路町の自然の魅力 湿原学習第5学年

6月25日(木)、5年生を対象とした湿原学習が行われました。釧路湿原駅を目指し、ノロッコ号へ乗車しました。また、ガイドの方の説明を聞きながら、釧路湿原を散策しました。釧路町の魅力に触れ、学びを深める大変有意義な機会となりました。



「無事故の日」交通安全啓発運動

6月25日(木)の登校時、校舎前において、別保小学校見守り隊、釧路方面本部交通課、釧路警察署、釧路町役場防災安全課の方々による交通安全啓発運動が実施されました。北海道警察のマスコットキャラクター「ほくとくん」も登場しました。

学校の代表として児童会事務局の子どもたちが、交通課の方から交通安全に関わる話を伺いました。また、啓発品をいただき全校児童に配付しました。

翌日の登校時には、見守り隊の方々がコスプレをして児童の登校を見守ってくださいました。

別保小学校の子どもたちが、安全にのびのびと成長しているのは、地域の方に温かく見守られ、支えられているからです。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



体力テスト ～体力・運動習慣等の向上に向けて～

7月1日(水)、2・4・5年生は1・2時間目、1・3・6年生は3・4時間目に、縦割りの班に分かれて、「上体起こし」「立ち幅跳び」「反復横跳び」「長座体前屈」の測定を行いました。子どもたちは、測定の仕方をよく確認し、もっている力を存分に発揮していました。また、上級生が下級生の記録や測定をサポートする頼もしい姿も見られました。

今後、体力テストの結果を踏まえ、子どもたちの体力向上の取組や授業改善につなげていきます。



「笑顔のひみつたんけんたい」社会見学第2学年

7月2日(木)、2年生は、生活科の学習の一環で東陽地区の施設(セブンイレブン・そば処山幸別別庵・さくら保育園・トライアル・東部消防署・ルームベカリー)や釧路市立図書館を見学してきました。

関心をもって施設内を見学し、熱心に話を聞いたり、進んで質問したりしていました。施設の方々の工夫や思いを学び、みんなの笑顔につながっていることを実感することができました。



「命と心を守る」相談窓口 ～相談が早期対応につながります～ ■別保小 TEL62-2219

※ 相談窓口については、これまで様々な相談窓口のカードやチラシを配布しておりますが、以下にいくつか記載いたします。

■子ども相談支援センター(24時間子どもSOSダイヤル) TEL 0120-3882-56 ■児童相談所虐待対応ダイヤル TEL 189

■北海道いのちの電話 TEL 011-231-4343 ■こどもの人権 110番 TEL 0120-007-110 ■チャイルドライン TEL 0120-99-7777

図書ボランティアの方による「読み聞かせ」

7月10日(金)、図書ボランティアの方々による読み聞かせがありました。希望する1～3年生の児童が対象で、中休みに50人程の子どもたちが図書室に集まりました。

読み聞かせは、想像力や豊かな心を育てる大切な時間です。温かい読み聞かせをしていただいた図書ボランティアの皆様、心より感謝申し上げます。



第1回別保地区学校運営協議会「笑顔・挨拶」

6月30日(火)に第1回別保地区学校運営協議会(コミュニティスクール)が行われました。別保小・中学校のPTA会長や地域の代表、自治会関係者等が集まり学校運営について協議しました。

協議の中では、「子どもも大人も笑顔・挨拶」といった共通のテーマが確認されました。

大人の積極的な笑顔や挨拶は、子どもたちの安心感となり、自主的な挨拶や感謝の気持ちを育てていきます。

保護者・地域の皆様、子どもたちへの積極的な笑顔での挨拶や声かけを是非お願いいたします。

安全で楽しい夏休みを7/25～8/24

生活リズムを整え、別保小学校の決まりや交通ルール、マナーなどを忘れずに、楽しい夏休みをお過ごしください。(詳しくは学校から配付される「夏休みの生活」をご覧ください。)