



分散登校へのご協力ありがとうございました

10日間の分散登校が終了し、通常授業に戻って1週間がたちました。昼の時間もだいぶ長くなり、日差しの温かさも違ってきているようです。

さて、新型コロナによる新規感染者の数は減少傾向にあるようですが、15・16日と過去2番目に多い新規感染者の数となっているうえ、昨年の夏の感染者数と比べるとまだまだ減少したと安心できる数ではありません。いくつかの変異株があり、それらによる症状などの違いがあるとわかってきていますが、感染防止については原則としては共通しています。

自分や家族や友達を守るために、お互いに感染対策を実行していきましょう。また、2月16日付け甲斐市教育委員会からの通知をご覧ください、こちらについてもご協力をお願いします。

『二分の一成人式』と『感謝の集い』実施について

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、感染レベルは「3」の扱いで学校生活を送っております。グループでの話し合いは短時間にしたり、合唱や呼気を使う楽器の演奏はしないことなど、いくつもの制約の中で学習を続けています。

さらに、体育館の改修工事で、多人数が集まることができる広い場所が確保できないなどの理由で、以前お知らせしたとおり授業参観や学年部会も中止とさせていただきます。

その中でも、例年3学期に実施してきた4年生の『二分の一成人式』と、6年生の『感謝の集い』は、10歳になる年、卒業を迎えたこの時期に、家族への感謝を伝え、自分の将来について考える節目の活動として行ってきていました。

そこで、家族に直接思いを伝えるこの機会を何とか実施することができないかと検討し、二分の一成人式は、十分な広さを確保できる敷島総合文化会館を会場として2月24日に、6年生の『感謝の集い』は、体育館が共用できるようになってからの3月11日に実施することにしました。

授業参観は中止ではありますが、これらの行事の実施につきましてご理解いただけますと幸いです。

ザウル先生、ありがとうございました

A L Tのザウル先生が、ご自身のご都合により退職することとなり、2月4日の勤務が最後になりました。穏やかで丁寧な指導をしてくださっていたので、大変残念な思いでいっぱいです。

授業を見る機会は僅かだったのですが、ザウル先生の人柄が感じられたのは、昨年の校長室でのことです。校長室に遊びに来ていた子がザウル先生を誘い、私を含めて4人で「ことわざカルタ」をしました。日本語はまだまだ苦手だったにも関わらず、快く仲間に入り、一緒に楽しい時間を過ごしました。当然、数多くの札はとれませんでした。終始笑顔で、子どもが勝利する姿をやさしい眼差しで、見つめてくれていました。

今回ご自身のキャリアアップのための退職と伺っています。次のお仕事でも、実直で温厚な人柄により成功されることを祈っております。ありがとうございました。

なお、後任としてオリバー先生がA L Tとして勤務されます。

「ぼーっとする」 山梨県警少年・女性対策課広報誌『少年』430号より

私たちは、1日の中でどのくらい「ぼーっとする時間」をもっているだろうか。近年の脳科学において、何もしていないとき、リラックスしているときに活発になる領域が脳内にあることが発見された。デフォルト・モード・ネットワークといわれる脳部位である。

「脳は集中しているときによく働く」と私たちは思ってしまうが、それは間違いで、脳が消費するエネルギーの3分の2以上は、この領域に使われるということが最近の研究でわかっている。

この領域が一番働くのは、眠っているときや、お風呂に入っているとき、シャワーを浴びているとき、散歩をしているときなどだそう。何も考えずにぼんやりしているときに、このネットワークが働いて、記憶と記憶を結びつけたり整理したりしてくれる。いいアイデアが浮かんだり、ずっと忘れていたことを不意に思い出したりすることがある。これがデフォルト・モード・ネットワークのおかげなのだ。

この領域は、「共感」においても、重要な役割を果たす。共感するというのは心を相手のほうへ、つまり自分の現実ではない対象へと考えを寄せることである。

「この前送ったメッセージを見て、〇〇さんはなんて感じたでしょうか」「先日起きた事件の被害者はどんな気持ちでしょうか」などと思うとき、心は相手の世界へと移ろっている。この領域がしっかり働いていると、より深く相手の心に入り込み、より正確に考えや気持ちを理解することになる。

禅語（禅宗の僧侶が語ったとされる言葉）に「一日一止（いちにちいっし）」という言葉がある。「一日に一回は立ち止まりなさい」という意味。ずっと歩き続けるのではなく、一日に一回くらいは自分の歩き方を見つめ直す。そうすることで、正しい歩みをつくっていくことができる。「一止」という字を見てみよう。「止」の上に「一」を乗せてみると「正」という字になる。一日に一回、止まって自分を省みることは正しいのだ。

今、私たちは、空いた時間があれば、スマホにさわり、そういう時間をつぶしてしまっている。ぼーっとする時間は「無駄」ではなく、いいアイデアが生まれるときでもある。

意図的にスマホなどから身を離して、1日の中で5分でも10分でも「ぼーっとする時間」をもちたいと思う

様々な刺激が多い昨今、「デフォルト・モード・ネットワーク」のこのコラムを読んで、ぼーっとすることの大切さとともに、睡眠の大切さも再確認しました。

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、単に体が育つだけでなく、「脳」という大切な器官も育っているということなのだと思います。

先日、体力テストの全国、県、敷北小の結果についての集計を見ましたが、全国的な傾向で、小学生にしては睡眠時間が少ないのではと危惧されるデータもありました。（特に高学年）最近、睡眠の質を確保するためのドリンク剤のCMを目にしますが、睡眠の大切さがクローズアップされているからではないでしょうか。

一方ではテレビやスマホ、PC画面の明るさが睡眠の導入を阻害しているということも言われています。睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」が、明るさによってその分泌がコントロールされているからだそうです。寝る前には特に照明などによる刺激の少ない状態にして睡眠をとり、朝になったら朝日を浴びて（明るさの刺激でメラトニンの分泌を抑えて）1日の活動を始める。そんな生活習慣を維持したいですね。

＜感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い＞