

# かやっ子



与謝野町立加悦小学校 研究推進委員会  
令和3年9月22日号  
自ら考え、関わり、挑戦する児童の育成  
～言葉を通した確かな学び～



～体内時計を整えよう～

2学期が始まり3週間余りが経ちました。生活リズムは取り戻せたでしょうか。

生活リズムが乱れると体内時計も乱れ、それが原因で、「頭がぼーとする」「食欲がなくなる」「夜眠れず、朝起きられない」「肥満につながる」など、身体や心に影響が出る場合があるそうです。そうならないよう、よい睡眠がとれるように心がけたいです。



◆休日も、平日と同じリズムで生活する。

◆朝日を浴びる。

(朝日を浴びてから14時間後に睡眠ホルモンが分泌され、よい睡眠につながります。)

◆朝食で、糖質とたんぱく質をとる。

(眠っている間の脳のエネルギーを速やかに補充してくれる。)

◆就寝の2時間前までにブルーライトを浴びないよう眠る準備をする。

(ライトを浴び続けていると、いつまでも昼間が続いていると脳が認識してしまう。)

「少くらい、いいか。」と思ってしまうがちですが、「いいか。」が睡眠習慣を乱し、体内時計も乱していきます。子どもたちの身体と心の健康を保つためにも、毎日の睡眠に意識を向けてみてはいかがでしょうか。



参考：～「日本成人病予防協会」「ベネッセ情報サイト」～

## 2年国語「どうぶつ園のじゅうい」

先週、2年2組で研究授業を行いました。この学習では、動物園の獣医の1日の仕事について、仕事内容やその理由、工夫などを読み取ります。そして、言葉や文章の中から獣医のやさしさや気遣いに気付き、動物のことを思っている獣医や動物園の動物について、感想を持ち交流していきます。

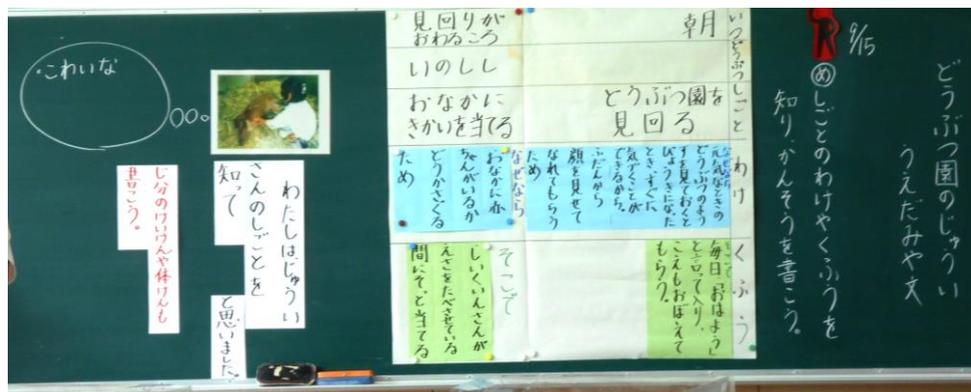
子どもたちは、今回、タブレットを用いての学習に挑戦しています。獣医の仕事に関する部分を見つけて線を引き、それを表にまとめ、自分の感想を文章にしていきます。タブレットを用いた学習は、色分けや線引きが簡単で、さらに、詳しく読みたい部分を拡大したり、全体を見通したいときはズームにしたりと、学習したいことに合わせて選択できます。子どもたちは、操作にも慣れ、授業が終わったら自分の学びの足跡として保存もできます。このようなタブレットを活用した授業を、今後も進めていきたいと考えています。

この日の授業では、いのししのおなかに赤ちゃんがいるようだ、との知らせをうけた獣医が、いのししが怖がらないように飼育員にえさを食べさせてもらい、その間にそっと機械をあてる、という場面です。なぜ、えさを食べさせてもらったのか？なぜ「そっと」機械をあてたのか？など、獣医の気持ちを考えました。「そっと」手を当ててもらおうと、「大丈夫、と思える。」とつぶやく子どもや、中には、「注射をするとき、お母さんがいてくれたら安心した。」「注射のときにやさしくしてくれたことがある。」と経験を話す子どもがいました。このような自分の体験や経験をふまえて感想を書きました。

次はどんな動物のところに行くのでしょうか。どんな気持ちで動物を診て回るのでしょうか。子どもたちは楽しみに読んでいくことと思います。他学年でも、各ご家庭で、毎日のように音読を聞いていただいていると思います。「今日はどんな勉強してきたの？」「あなたはどんなことを考えたの？」と声をかけたり、「お父さんはこう思うな。」など感想を話したりしていただくと、さらに学校での学びが深まり広がります。・・・早速、やってみませんか？



タブレット操作もお手の物。「理由」を青で、「工夫」を緑で、と色分けすることで、何を中心に考えるのが見付けやすいです。



「そっと」手を当ててみました。やってみることで、獣医の気持ちが想像できます。終わりに、タブレットを見直したり黒板の表を見たりしながら、自分の感想を書きました。経験をふまえて書く子どももいました。