



# たづがね (鶴が音)

「笑顔いっぱい 元気いっぱい 夢いっぱい」の西北台っ子

## いしかわ教育ウィーク(11/1~7)学校公開

石川県では毎年この期間は学校を保護者や地域の方々に公開する取組を行っています。本校でも、いくつかの行事を計画しています。また、午後は学校を公開していますので、ぜひ児童や教職員の日頃の様子を参観いただきたいと考えています。(1~3日は学校はお休みです)

4日(火)午後 全学級道徳(5限)、ミニ音楽会、保護者向け教育講演会(PTA)

5日(水)午後 通常授業(5限)

6日(木)4~6限 美術館が学校にやってくる

7日(金)2~3限 アスリーチ事業 午後 科学教室

※午後 羽咋小バザー & 公開授業(参加・参観できます)



## 11月全校集会(10/29)「集中力を高めるための生活習慣」

集中力を高めるには、日頃の生活習慣などがポイントとなります。下述の3つの方法はどれも、今日からできる簡単なものばかりです。作業にうまく集中できれば、勉強や仕事のクオリティが上がるだけでなく、心地よい達成感も感じられるでしょう。

### ①睡眠をしっかりとる

睡眠は、日中休みなしに働いた脳が休息をとれる時間となります。十分な睡眠がとれていれば脳もしっかりと休め、日中の集中力アップにつながります。



### ②運動をして体力をつける

脳は血流により栄養を受け取っており、体を動かすとその血流がよくなって脳の活性化に役立つのです。脳が活性化すれば勉強や仕事をしても疲れにくくなり、集中の持続時間を伸ばせます。

血流を促進する程度の軽い運動でよく、

おすすめはストレッチや歩行、目を動かすことです。



### ③頭のめぐりをよくする栄養を摂る

日頃から、脳の働きをサポートする栄養を意識して摂るのもポイントです。ビタミンB1は脳の重要な栄養である糖質をエネルギーに変えることに役立ちます。豚肉や玄米を積極的に摂るのがおすすめです。また、鉄分は貧血を防いだり、脳の細胞同士の情報伝達がスムーズになるようサポートしたりする成分です。これにより、頭がボーっとするのを防ぐ働きを期待できます。鉄分はアサリや赤身肉、魚に多く含まれる栄養素です。



その他に「集中力をできるだけ維持するために事前にやること」もやってみるといいですね。

- ・「使いにくいもの」を使い続ける
- ・取りかかる前に目標や計画をたてる
- ・寄り道してしまうものを周辺から排除する
- ・デスクまわりを整理整頓しておく

サントリーウェルネス [\[https://www.suntory-kenko.com/column/article/21/\]](https://www.suntory-kenko.com/column/article/21/) より

上記の①は休養、②は運動、③は食事という3つの方法は、10月のキーワード【健康】の3要素と同じです。つまり、健康な人は集中力の質も高いということができるのかもしれませんね。

小学生の集中力の持続は「15分」程度と言われています。このことを生かして授業づくりを行っていく必要がありますね。ご家庭でも子どもの集中力を高めるポイントを活用してください。