



大分市立
鴛野小学校
学校だより

鴛野小通信

令和2年
9月2日(水)
NO. 17
発行者: 板井勝博



運動会へのご理解・ご協力 お願いします

いくつかの文書でお知らせしましたように今年の運動会は例年通りではなく、かなりの変更があります。理由は新型コロナウイルスの感染防止です。そのため、以下の点を変更しました。

①観覧者の制限

- ◇同居家族のみ(中学生は除く)
- ◇来賓は招かない、敬老席は設けない
- ・例年であれば、小さな鴛野小学校のグラウンドに児童教職員を含めて数百人の人が集います。そもそも運動会は子どもたちの競技や演技を見てもらうことが趣旨なので、できるだけ多くの人に来ていただきたいのですが、今年状況ではそうもいきません。そこで、同居家族のみ(中学生は除く)としました。孫の運動会を楽しみにしていた田舎のおじいちゃん、おばあちゃん、また、親戚の方など大変申し訳ありません。また、中学生のお兄さん、お姉さんもごめんなさい。人数を少しでも少なくしたいとの理由から、今年は遠慮していただければと思います。
- ・また、事前に観覧される方の名簿を提出していただきます。もしも、感染があった場合に迅速に対応するためです。お願いします。

②地区割をしません。よって地区席、地区テントは設置しません。

- ・これも密集を防ぐためです。観覧席はフリーです。ご自分の子どもさんが出場するときだけ観覧席でご覧ください。競技や演技が終わりましたら日陰などで待機しておいてください。(学校としても日陰になるようなテントを運動場隅にいくつか設置する予定です。)

③その他

- ・観覧される方はマスクの着用をお願いします。
- ・観覧される方は当日朝の検温をお願いします。(発熱の症状がある方は観覧をご遠慮ください。)
- ・何力所かに消毒液を置いておきます。ご利用ください。

保護者の皆様にご協力いただくことが多くなってしまいました。大変申し訳ありません。よろしくをお願いいたします。

桜の木が危ない!

モンクロシャチホコ大発生!

桜の木に毛虫が大発生しているとのことで見に行きました。葉にびっしりとくっついて見るからに気持ちの悪い、この毛虫、意外なことに人間には無害なのです。名前をモンクロシャチホコといいます。

右の写真が、大発生していた幼虫で右下が成虫です。成虫に黒い紋(モン)があること、幼虫が写真のように体を反らせた姿がシャチホコに似ているのでモンクロシャチホコと呼ばれているそうです。

この気持ちの悪いモンクロシャチホコの幼虫、なんと食べられるそうです。茹でたり揚げたりして食べるとほのかな桜の香りがして何とも言えないのだとか。とはいっても鴛野小のみなさんは絶対に食べないでください。桜の葉が食べつくされては、いけないので先日、消毒をして退治してもらいました。

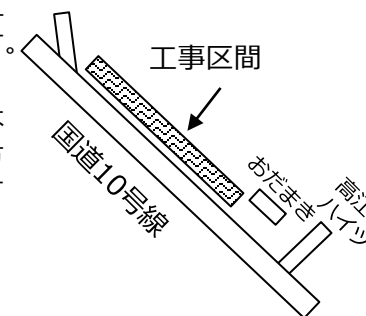


工事のお知らせ

先日、建設会社から工事のお知らせがありました。

工事区間: 鴛野小学校入口交差点付近～
高江団地交差点付近
工事期間: 令和2年8月1日～令和3年6月30日
*実質9月から着工するそうです。
安全対策: ダンプ出入り口に交通誘導員を配置

*この区間を通るのは高江ハイツの子どもたちです。登校時には工事は始まっていませんが、下校時は工事中です。誘導員の方の指示に従って安全に下校しましょう。





【問題】

ひろしくんは、来週のテストに向けて勉強をしています。そのテストに合格するためには6時間程度の勉強が必要といわれています。

次のA、Bのどちらの勉強の仕方がよいでしょうか？

A テスト前日に徹夜して6時間ぶっ続けで勉強する。

B テスト3日前から計画的に2時間ずつ3日間に分けて計6時間勉強する。



正解は **B** 「2時間ずつ3日間に分けて勉強する」です。

◇Aはいわゆる「一夜漬け」
Bはコツコツと地道な勉強です。テストの結果は、ひょっとしたらAの方がよいかもしれませんが、長期的にみると**絶対にBの勉強法の方が有効**です。

その理由はいくつかありますが、意外な理由として「**睡眠**」があります。

Aの勉強は6時間の間に睡眠が全く入らないのに対してBの方法は睡眠が3回入ります。以下に詳しく解説します。

	3日前	2日前	1日前	当日			
A		睡眠	睡眠	6時間勉強 テスト			
B	2時間勉強	睡眠	2時間勉強	睡眠	2時間勉強	睡眠	テスト

勉強とテストの間に睡眠が全くない。

勉強の後に必ず睡眠が入っているのがポイント。

レミニセンス現象

一生懸命に練習しても弾けなかったピアノの一節が翌日になるとなぜか弾けるようになっていた。勉強してもサッパリわからなかったことが、ある日、突然、目から鱗が落ちたようにスッキリと理解できるようになった。

このように、勉強したり、練習したりした直後よりも、ある程度の時間が経った後にできるようになることがあります。このような現象を**レミニセンス現象**といいます。このレミニセンス現象に深く関わっているのが**睡眠**です。

脳は睡眠中に、情報をさまざまな形で組み合わせ、その整合性をテストし、過去の記憶を「整理」しています。そして、どの情報が必要か、どの情報が必要ないかを、海馬が吟味しているのです。*海馬…記憶に携わる脳の部位

(『高校生の勉強法』池谷裕二著P62より引用)

6時間ぶっ続けで勉強するよりも、一日に2時間ずつ3日間に分けて、間に睡眠をたっぷり入れて勉強する方が結果的にはよいのです。何か新しい知識や技法を身に付けるためには覚えたその日に6時間以上眠ることが欠かせない。

(アメリカの精神医学者スティックゴールドの研究より)

という研究もあるくらいです。



眠っている間に脳は過去の記憶の整理整頓をしてくれている。

6年生は中学に進学後、勉強がますます難しくなります。覚えられない内容も多くなります。そのようなときに使える効果的な記憶法を紹介しましょう。

食事、入浴、歯みがき、翌日の準備など全て済ませておく。→暗記をする。→一通り、暗記をしたら、そのまま寝室に行き、眠る。

ポイントは必要ない刺激を脳に入力しないように、暗記が終わったら、そのまま就寝することです。

睡眠の重要性を理解して、効率的、効果的な勉強をしていきましょう。