

学習の秋、読書の秋に

過日のまごめっこまつりには多くの保護者や地域の皆様に来て頂き、誠にありがとうございます。また、ボランティアの皆様には焼き芋、干し柿作り等を行っていただきました。重ねて御礼申し上げます。

さて、先月は、持久走大会や音楽祭、学芸会など、スポーツ面や文化の面に重点を置き取り組んでまいりましたが、今月は、晩秋（というより初冬に近くなってきましたが）に向かうにあたり、少し学習や読書に取り組んでほしいと思っています。



過日、本吉図書館の「おひさま号」が来た際には、低・中学年の児童を中心に本を選んでいる姿が見られました。とても良いことだと感じています。本を読み「言葉に触れる」ことで語彙力が育ちます。ご家庭でもお声がけをお願いします。

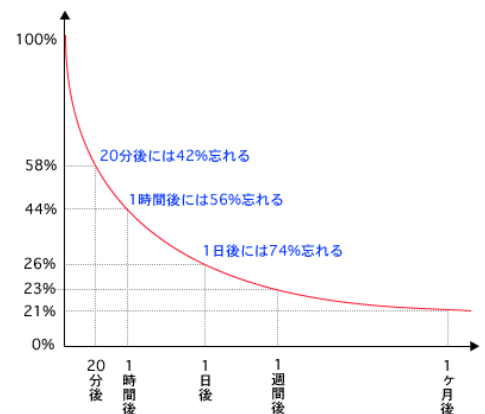
九九を聞きながら・・・生活体験の大切さ

2年生の教室から九九が聞こえる時期となりました。当時の私の学校では、ダイヤル式の九九表を使って暗記をさせられました。私の場合は、物を数えるときに使った「2, 4, 6, 8, 10...」、五円玉2枚で10円、3枚で15円等の日常生活との結び付きが、九九の暗記を助けたように思います。日常の経験って大事ですね。ご家庭で物を数える際の工夫や日常の様々なことが学校の学習に結び付くことがあるかもしれません。どうぞ、お手伝いをはじめ様々なことに取り組ませたり、周囲の自然等にも目を向けさせたりしてください。

宿題や家庭学習の習慣化を!

人間は、学習した内容について20分後には42%を1時間後には56%を、そして1日後には74%を忘れてしまうと言われていて、その日のうちに復習したり、宿題をしたりすることで、学習した内容を保持し、忘れにくくすることができます。勉強が分からなくなって困る前に、宿題をすることや復習をする習慣が身に付くと良いと思います。「良い習慣は才能を超える」です。

エビングハウスの忘却曲線



「リルブル」の大切さ～はやね・はやあき・あさごはん

今月の「みやぎ県政だより」には、「リルブル運動（しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル）」が特集されていました。記事を読み、その大切さを再認識しました。

- 睡眠により、学習した成果が脳に定着するとともに、成長ホルモンを分泌させる

※睡眠時間は7時間から9時間が理想的（6時に起床ということ？）

- 朝食は、脳と体の一日のエネルギー源

※おなかいっぱい食べることも、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切