

十島村教育委員会だより 令和4年11月号

せわやがトカラ情報

南北160km

「心をつなぎ 気概に満ちた」十島の教育

十島村教育委員会
〒892-0822
鹿児島市泉町13番13号
TEL 099-227-9771



写真：口之島小・中学校文化祭

あと1月で今年も終わり！ しかし、まだ1月 どうとらえるか！？

十島村教育長 木戸浩

4年に1度のサッカーワールドカップが始まり、ドイツとの戦いに勝利した日本の活躍に心躍り熱狂し、睡眠不足になってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さて、今回はその「睡眠」や「脳」について紹介したいと思います。

1 寝る子は「脳」も育つ ～東北大チームが解明～

睡眠時間の長い子どもほど、記憶や感情にかかる脳の部位「海馬(かいば)」の体積が大きかったことを、東北大学の滝靖之教授らの研究チームが数年前に突き止めています。

研究チームは、2008年から4年間で、健康な5～18歳の290人の平均睡眠時間と、それぞれの海馬の体積を調べました。その結果、睡眠が10時間以上の子どもたちは6時間の子どもよりも、海馬の体積が1割程度大きいことが判明したのです。

「子どもの生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」と滝教授は提起しています。つまり、睡眠時間を含めた生活習慣を改善することで、記憶力(知力)が向上し感情がより安定する可能性があるということです。

毎日のテレビやゲームの時間が長く、そのために勉強や睡眠の時間が不足している子どもがいます。今、「守ります！9時オフ」に家族みんなで本気で取り組まなければ、将来への心配は膨らむばかりです。

2 心身を蝕む「セロトニン欠乏症」 ～脳科学の進歩で分かってきたこと～

『プレジデント』に掲載されていた有田秀穂先生(東邦大学名誉教授)、黒川伊保子先生(脳科学)、保坂隆先生(聖路加国際病院精神脳腫瘍科部長)の対談記事を要約して紹介します。

サブタイトルが「キレル人は、なぜキレルのか？心身をむしばむセロトニン欠乏症」。キレル原因は、3つあると指摘されていました。

(1) 前頭前野の未発達と不活性化

○ 前頭前野は、物事を全体的に把握して、欲望や感情を抑える働きをする。脳の中では最後に発達する部位であり、十代の終わりまで発達し続ける。

○ 子どもの頃の我慢や抑制が不足して育つと、前頭前野の発育が弱くなる。

(2) 脳の中にあるセロトニンという神経伝達物質の欠乏

○ セロトニンは、前頭前野の機能をスムーズに動かすために必要な物質

○ 疲労、ストレス、夜型生活、運動不足、人とのコミュニケーション不足などでセロトニン神経の働きが弱まってしまいます。パソコンやスマホのインターネット普及が著しい現代生活には、セロトニン神経を弱らせる要素が満ちあふれている。

(3) 血糖値の乱高下

○ 脳のエネルギーはブドウ糖。消化器官から脳に糖を届けるためには、空腹時でも血糖値が80くらいないと脳は正常に働かない。80を下回ると人の意識は「不安から攻撃」へと転移する。

○ 甘い物を食べたせいで低血糖になる。

その仕組みとは・・・
→ 空腹時に甘い物や炭水化物などの糖質をいきなり口に入れると、血糖値は急上昇する。びっくりした体が血糖値を下げるホルモン・インシュリンを過剰分泌する。その結果、低血糖が起こってしまう。これが習慣になっている人は、要注意

○ 朝食を抜く、夕食が遅いなどの不規則な食生活、栄養の偏った食習慣のせいで、血糖値の乱高下しやすい体質になる。

→ 子どもなら集中力の低下、それに伴う学業成績の不振、不登校、大人ならメタボなどを引き起こしかねない。

セロトニンの不足を補う方法は、

- ① 太陽光を浴びる。
- ② 歩く・走るなどのリズム性のある運動をする。
- ③ 人とよく話をしたりスキンシップをしたりすること



これらで、セロトニン神経が活性化するそうです。血糖値の乱高下対策は、

- ① 糖質を摂り過ぎないこと
- ② 繊維質を先に食べること

これらで、糖質値の上昇は緩やかになるそうです。卵やチーズ、大豆製品などのタンパク質、バナナと牛乳もおすすめだとか。また、「卵は1日1個まで」というのは間違いだということが分かっています。小腹が空いたら甘い物ではなく、脳に必要な栄養満載の「ゆで卵」を食べるとよいと提唱されていました。どうぞ、お試しを！

【シリーズ】新聞に投稿

(令和4年7月21日南日本新聞「若い目」掲載)
平島中学校2年 中馬 隆博

平島の魅力知って
僕は平島に住んでいます。十島村の真ん中に位置しています。大自然の中で学校生活を送りたいという思いなどから、山海留学制度を使い四月に鹿児島から来ました。来て驚いたことは、年がジュマルと呼ばれる大きなガジュマルの木です。見ているだけでパワーをもらえます。もう一つは学校のまわりの木です。よくある修学旅行や運動会などではありません。竹やぶでの「タケノコ採り」や潮が引いた海岸での「穴釣り」など、島や季節の魅力を感じられる行事がたくさんあります。



(令和4年8月9日 南日本新聞「若い目」掲載)
中之島中学校3年 山下流颯

先輩からもらったエールを支えに
中之島には高校がありません。中学校を卒業して進学するには、島を離れなければいけません。



子供のうた

六月二十四日 南日本新聞掲載

動くのって おもしろい
動くのって おもしろい

税を考える週間

鹿児島地区酒造協議会会長賞
小島島中二年 岩下 和矢
税金で 私もできる
国づくり

シリーズ・・・十島村で学ぶ

【諏訪之瀬島で学ぶ】「諏訪之瀬島で感謝すべきこと」
諏訪之瀬島中学校3年 濱田 一馬

ぼくは、半年でもう諏訪之瀬島を去ります。そこで、ぼくは感謝すべきことを3つ伝えたいと思います。



一つ目は、島民の方々に感謝したいです。島民の方々の支えがあったからこそ、小学生から中学生までの生活を無事に過ごすことができました。子ども会や夏祭り、アラセツの盆踊り、シバサシなど楽しい行事に参加することができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

二つ目は、自然に感謝したいです。諏訪之瀬島で育つ牛、目の前に広がるきれいな海、森に入るとのタケノコ採りなど、楽しいことがたくさんありました。おかげで釣りという趣味までできました。僕に楽しい体験させてくれた諏訪之瀬島に本当に感謝しています。山に登って灰の混ざったごはんを食べたり、船に乗って30センチ越えの魚をたくさん釣ったり、最近乗ったセスナからの諏訪之瀬島の雄大な景色を眺めたり、トカラヤギを捕まえようとして、捕まらなかったことなども、ここでの出来事は僕にとって全てが宝です。

三つ目は、友人に感謝したいです。文化祭や体育大会での思い出がたくさんあるのは、共に支え合った友人のおかげなのでとても感謝しています。

このように諏訪之瀬島で出会った人や数々の体験は生涯絶対に忘れることがないと思います。この思い出を大切に、高校、大学、大人になってからもこのことを忘れずに生活したいと思います。

【悪石島小・中学校からのメッセージ】 教諭 上田平 剛

今から30年前、期限付教諭として平島に赴任し、私の教員生活がスタートした。当時1年生と4年生の変則複式学級の担任。複式学級指導法など何も分からないまま、あっという間に3月を迎えてしまった悔いが残る思い出となった。それから28年経ち、教員生活も残り少なくなってきた。そこで、私自身の教育の原点であるトカラ列島にもう一度赴任して、これまでに培った教育指導法を少しでも貢献できればと思い、ここトカラ列島に希望を出した。

昨年度からここ悪石島に赴任して2年目。昨年度は、3年生と6年生の変則複式学級担任、今年度は、3年生と4年生の複式学級担任を務めている。子どもたちにいかに分かりやすく楽しい授業をするかを常に考え、互いに教え合えるガイド学習の研究を進めている。大規模校の子どもたちにも勝る学力を定着させることが自分の使命だと考える。あともう一つ私が目指しているもの。それは、開かれた学校にすること。どこの学校においても、コロナ感染渦に伴い、学校と島民の間に距離が生じていることは言うまでもない事実である。だからこそ、今、島民の方々と更に意見を交わし合い、島全体で子どもたちを育てる環境が必要だと考えている。30年前のトカラ列島のように。今年度は、ボゼ祭りや運動会などの仕事を担当し、島民の方々の意見を反映させ、計画を立て実施することができた。今後も、島民の方々と一緒になって頑張っていきたい。

『教職員仲間であるあなた』への 私からのメッセージ
開かれた学校づくりを目指し、島全体で子どもたちの教育に携わる環境を共に作り出していきたい。