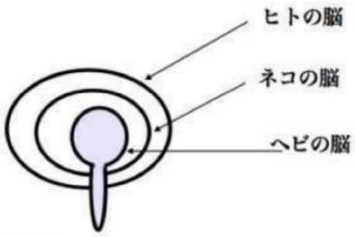
# 学校だより

令和５年　５月３１日
練馬区立北町西小学校
校長　　小松田　早苗
第７２１号

北西小 HP
URL


## ヘビの脳、いじめ NO!

副校長　服部　　哲




人間の脳は大きく３つの部分に分かれているといいます。

１つめは「脳幹」です。脳の最も内側にあります。ものを食べたり、息を吸ったり、排泄をしたり、眠ったりするのに使われ、生きていくためになくてはならない「命を支える脳」です。ヘビやトカゲなどの「は虫類」には、この脳しかありません。そのため、「ヘビの脳」と呼ばれています。

２つめは「旧皮質」です。「ヘビの脳」のまわりにあります。 気持ちや感情、心をコントロールする「感情面を支える脳」で、ここが働かないと泣いたり、笑ったり、怒ったり、喜んだりすることができません。犬や猫や牛などの「ほ乳類」までが持っている脳なので、「ネコの脳」と呼ばれています。

３つめは「新皮質」です。脳の一番外側にあります。ものを考えたり、覚えたり、言葉を話したり、勉強したりするのに使われる「知恵を支える脳」です。この脳は人間だけしか持っていないので「ヒトの脳」と呼ばれています。

人は、悪口を言われたり、いじめや差別をされたりすると、この３つの脳のうち、ある部分が弱ってしまうそうです。では、どの脳が弱ってしまうのでしょうか。

実は、「ヘビの脳」なのです。生きる上でなくてはならない脳ですから、いじめられると、眠れなくなり、食事をしたくなくなり、最後は呼吸すらできなくなくなって、死に至ることさえあります。悪口を言ったり、いじめをしたりするということは、人の生きる気力を奪ってしまうことなのです。

では、いじめをする側はどうなのでしょうか。

人は、悪口を言ったり、他人を攻撃したりすると脳の中に「ノルアドレナリン」という物質が出るそうです。「ノルアドレナリン」は、毒ヘビの次に強い毒ともいわれ、老化を早くしたり、病気になりやすくなったりするなどの影響を及ぼします。反対に、他人に親切にしたり、やさしい言葉をかけたりすると、「エンドルフィン」という物質が出ます。「エンドルフィン」は、痛みを和らげたり、病気を治したりする作用があり、元気で、健康的な生活をもたらします。どんなに隠しても、体は正直で、善い行いも悪い行いも全て自分に返ってくるのです。

いじめは、その前兆として「バカ」などといった何気ない言葉から始まり、しばらくすると今度は「死ね」という言葉に変わっていくといわれます。こうなるといじめが始まっていく可能性が高くなります。ですから、いじめは、このような「いじめの芽」の段階から摘み取らねばなりません。

６月・１１月・２月は東京都の「ふれあい月間」です。「友達と助け合い、みんなで仲良く生活して、いじめを絶対にしないでいこう」ということを確認する月です。学校では一人一人にアンケートを取るとともに、いじめ、不登校などの未然防止や早期発見、早期対応ができるように取り組んでいきたいと思います。

※「学校だより」は本号より A4 表裏で発行いたします。
これまで学校だよりに掲載していた行事等の記事につきましては、北町西小学校 HP でお知らせしていきます。巻頭に QR コードを載せましたので、そちらから HP も合わせて是非ご覧ください。

# ６月の行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 学 | 2 学 | 3 |
| | | | | 安全指導点検<br>水道キャラバン（４） | 薬物乱用防止教室（５６）<br>クラブ② | |
| | | | | 5 5 6 6 6 6 | 4 5 5 5 5 5 | |
| 4 | 5 朝 | 6 学 | 7 短 | 8 体 | 9 学 | 10 短 |
| | ことば避難訓練週間（９日まで）<br>ALT | 避難訓練<br>ALT<br>色覚検査（４希望者） | ALT | 体力テスト朝会<br>児童生徒の学力向上を図るための調査（５） | ことば避難訓練週間終<br>尿検査予備<br>委員会③ | 学校公開 |
| | 5 5 5 6 6 6 | 5 5 5 5 6 6 | 4 4 5 5 5 5 | 5 5 6 6 6 6 | 4 5 5 5 5 5 | 3 3 3 3 3 3 |
| 11 | 12 朝 | 13 学 | 14 短 | 15 学 | 16 学 | 17 |
| | 読書旬間始<br>ALT | 体力テスト一斉実施日<br>ALT<br>歯磨き指導（６） | 午前授業･給食あり<br>(小学校教育会全体研究会のため)<br>ALT | 午前授業･給食あり<br>(校区別協議会のため)<br>りんごの会読み聞かせ（１２） | 児童生徒の学力向上を図るための調査（４） | 開校記念日 |
| | 5 5 5 6 6 6 | 5 5 5 5 6 6 | 4 4 4 4 4 4 | 4 4 4 4 4 4 | 4 5 5 5 5 5 | |
| 18 | 19 朝 | 20 学 | 21 短 | 22 ロング中休み | 23 学 | 24 |
| | ALT | りんごの会読み聞かせ（３）<br>ALT | ALT | たてわり遊び | 体力テスト予備①<br>クラブ③ | |
| | 5 5 5 6 6 6 | 5 5 5 5 6 6 | 4 4 5 5 5 5 | 5 5 6 6 6 6 | 4 5 5 5 5 5 | |
| 25 | 26 朝 | 27 学 | 28 短 | 29 学 | 30 学 | 31 |
| | プール開き<br>ALT | 体力テスト予備②<br>ALT<br>武石移動教室前日健診（６） | 武石移動教室（６）①<br>給食試食会（１）<br>ALT | 武石移動教室（６）② | 武石移動教室（６）③ | |
| | 5 5 5 6 6 6 | 5 5 5 5 6 6 | 4 4 5 5 5 6 | 5 5 6 6 6 6 | 4 5 5 5 5 6 | |

朝…朝会　　学…朝学習　　体…体育朝会　　短…短縮時程　　ロング中休み…朝学習なし、３校時から通常時程

（　）内の数字は該当学年

日付下部の数字は左から順に第１学年から第６学年までの授業時間

※クラブ・委員会のある日は、授業は５時間ですが、実質６時間目終了後と同等の下校時刻になります。

〈スクールカウンセラー　来校予定〉

６月５日（月）　１２日（月）　１９日（月）　２６日（月）

※お問い合わせ　スクールカウンセラー直通番号　　TEL　090－7196－9537

## 「学びに向かう力」

教務主任

小学校で身に付けさせたい力には、どんなものがあるでしょうか。「テストでよい点数をとること」は、その１つではありますが、全てではありません。「テストで１００点をとるための力」と「大人になって自立して生きていくための力」が「＝」ではないからです。

学校で子供たちは、授業を通して、「教科の内容」はもちろんのこと、加えて「学び方そのもの」や「他者との関わり方」「公のルール」「目標のたて方」など、様々なことを学んでいます。「学びに向かう力」もその一つです。自らを知り、目標や計画をたてて学び続けていくことは大人になっても必要な力の一つです。

学習も、運動会も、趣味も目標があればこそ頑張れます。一人一人に合った目標をたて、「学びに向かう力」を育んでいけるよう指導して参ります。

## SNS 北西ルール

生活指導主任

４月に配布したSNS北西ルールはお読みいただけたでしょうか。子供たちが大人になり、社会に出るにあたってどのような形であってもSNSを使うことになるかと思います。SNS はその性質上、大人の目が行き届きづらく、子供が何をしているか把握することが難しいです。

だからこそ、親が管理できる年齢の低いうちに、しっかりとルールを守り、上手に活用できるようにしておく必要があります。SNS で他の人の話をしない、夜７時以降はお家の人に預けるなどのルールを守れるよう練習をしておきましょう。うまく使うことができればとても優れたコミュニケーションツールですが、間違った使い方をしたときには、簡単に加害者にも被害者にもなってしまううえに、時には命にもかかわるとても怖いものでもあります。必ず、その使い方についてご家庭でご確認ください。