大島町立つばき小学校 https://www.town.oshima.tokyo.jp/site/oshimatsubaki/

まなびや

令和８年度10月号
令和８年10月１日（木）
大島町立つばき小学校
校　長　　木村　順子
01T000@izu-oshima.ed.jp

「体と心の根っこ　内臓の力」

副校長　小杉　謙次

９月２６日（土）運動会を無事に開催することができました。レベル５土砂災害特別警報発令による休校、シルバーウイークと限られた時間の中での準備・練習でした。ご来校いただいた地域、保護者の皆様、誠にありがとうございました。また、今年度も「男伊達」や「野増節」のご指導を賜りました元町北組南組の皆様、長浜富市様には心より御礼申し上げます。

季節の変わり目となりました。酷暑を乗り越えたこの時期、自律神経が乱れ、身体の不調を感じることがあります。先日、何気なくラジオを聞いていると身体のこと、内臓についての興味深い話題が・・・。その内容は、

１．人間は「脳」の前に「胃腸（管）」だった

私たちは普段、「頭（脳）で考えること」を何より重視して生きています。しかし、生物の進化の歴史を遡ってみると、驚くべき事実に行き当たります。地球上に最初の動物が誕生したとき、「脳」はありませんでした。あったのは、「一本の管」つまり「胃腸（内臓）」だけでした。生き物はまず、食べ物を取り込み、消化し、外に排出する「管」としてスタートしました。海で見る「ナマコ」のようなものでしょうか。その管の入口に「食べ物かどうかを見分けるセンサー」として目や鼻がつき、それらの情報を処理するために発達したのが「脳」なのだそうです。

２．「腹が立つ」「腑に落ちる」――言葉に宿る内臓の感覚

考えてみれば、私たちの日本語には「内臓」を使った言葉がたくさんあります。本当に納得したときに使う「腑（ふ＝内臓）に落ちる」怒りを表す「腹が立つ」や、覚悟を決める「腹をくくる」これらは単なる比喩表現ではなく、脳で言葉を組み立てるより前に、私たちの「内臓」が環境の変化や危険を察知し、ざわつき、応答しているのです。子供たちが学校生活で見せる「なんとなく学校に行きたくない」「腹痛がする」「そわそわして落ち着かない」といったサイン。大人はつい「言葉で理由を説明しなさい」と脳での理解を求めてしまいがちです。しかし実は、理由になる前の「体の声」「内臓のつぶやき」が、悲鳴を上げているのかもしれません。言葉にできない違和感や不安を抱えたとき、「内臓が生き物として正しく環境に反応している」ということなのかもしれません。

３．「脳の時代」だからこそ、「感覚」を呼び覚ます

現代社会は、スマートフォンやインターネットの普及により「脳過多の時代」を迎えています。画面の向こうの情報に頭（脳）ばかりが刺激され、自分の足で立ち、自分の体で風を感じる身体性（内臓感覚）」が置き去りにされがちです。そのため脳はすぐに疲労し、焦りや錯覚を起こします。そんな脳の暴走を鎮めてくれるのが、身体の奥深くに構える「内臓の力」です。では、「内臓」を元気にするにはどうすればよいのでしょうか。それは、『しっかり噛んで、温かいものを食べる（胃腸を愛でる）』『外で体を動かし、心地よい汗をかく（循環を良くする）』『夜は決まった時間にぐっすり眠る（内臓を休ませる）』こうした生活リズムが、内臓を温め、安心感を与えます。お腹の底から「自分は大丈夫だ」と感じられる根っこ（自己肯定感）は、頭で作るものではなく、満たされた内臓から生まれるようです。

大人も子供も、知らず知らずのうちに「頭」でっかちになり、疲れてしまう場面が多い世の中です。もし、お子さんが壁にぶつかったり、悩んだりしている姿を見かけたら、まずは言葉で問い詰めるのではなく「美味しいご飯を食べ、のんびりお風呂に入り、ゆっくり眠らせる」といった、内臓を安心させるケアから始めてみませんか。「腹が据わった」子供たちは、どんな時代が来ても自分の足で力強く歩んでいけるはずです。ご家庭と学校が手を取り合い、子供たちの「体と心」の根っこを、温かく育んでまいりましょう。　　【参考文献：山口創（著）『からだの無意識の治癒力』】

10月行事予定

下校時刻について　4→4時間給食なし：12：15　4→4時間給食あり：13:05

5→5時間：14:25　6→6時間：15：15　**特別時程**⑤→5時間：13:55　⑥→6時間：14:45

日	曜	朝	内容 （　）は学年　［　］は何時間目	授業時数（特別時程は丸数字）					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	清掃	町レク練①(14:45～15:30) 保小連携(1)元町保育園	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
2	金	学習	SC出勤 ALT 町レク練② 授業大島高校家政科連携授業(5)[34]	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
3	土								
4	日		第21週↓						
5	月	全校朝会	ALT 読書週間始 3年ベーシックタイム⑬ 町レク練③ 歯科指導(6)[3](1)[4]	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
6	火	教員 読み聞かせ	たてわり⑤	5	5	6	6	6	6
7	水	算数タイム	ALT　クラブ④	⑤	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥
8	木	清掃（学級）	SC出勤 秋の遠足(123)123年給食なし 町レク練終④	⑤	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥
9	金	安全指導	ALT町レク行進練・ユニホーム渡 追悼式リハーサル(56)[14:05-15:00]	5	5	6	6	6	6
10	土								
11	日		第22週↓　　町レク						
12	月		スポーツの日						
13	火	児童 読み聞かせ		5	5	6	6	6	6
14	水	算数タイム	ALT 避難訓練　　生命の安全教育授業(12)[4] 町教育研究会図工部授業(6)[5] 6年生以外4時間	4	4	4	4	4	5
15	木	学習	秋の遠足予備日(123)123年給食なし	⑤	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥
16	金	音楽集会	SC出勤 ALT　追悼式(56)　読書週間終	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
17	土								
18	日		第23週↓　町レク予備日						
19	月	保健朝会	3年ベーシックタイム⑭	5	5	6	6	6	6
20	火	読書	読み聞かせ(12)[朝] 生活科見学どんぐり拾い(1)[34]	5	5	6	6	6	6
21	水	算数タイム	ALT クラブ⑤	⑤	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥
22	木	学習	秋の遠足(456)456年給食なし	5	6	6	6	6	6
23	金	体育	SC出勤 ALT　秋の歯科検診(全) 校内研究授業(5)[5] 5年生以外4時間授業	4	4	4	4	5	4
24	土								
25	日		第24週↓						
26	月	生活朝会	ALT 3年ベーシックタイム⑮ 視力検査(123)色覚検査(1)	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
27	火	読書	読み聞かせ(12)[朝]　視力検査(三456) 色覚検査(4) 生活科見学どんぐり拾い予備日(1)[34]	5	5	6	6	6	6
28	水	学習	ALT	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
29	木	算数タイム	SC出勤　秋の遠足予備日(456)456年給食なし	5	6	6	6	6	6
30	金	学習	ALT	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
31	土								
11/1	日								
2	月	全校朝会	ALT　委員会⑦(123年生5時間)	⑤	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥
3	火		文化の日						
4	水	清掃	ALT	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
5	木	安全指導	たてわり⑥ マラソン前健診 オンライン社会科見学(5)	5	6	6	6	6	6
6	金	児童集会	SC出勤 ALT	5	5	6	6	6	6

9月のPTA草刈り週間では、多くの皆様にご協力・ご参加いただきました。御礼申し上げます。

10月 生活目標

「みんなで使うものを大切にしよう」