



令和3年1月8日  
北区立東十条小学校  
校長 中村 都士治

## 寝ることも夢を見ることも大切です

校長 中村 都士治

明けましておめでとうございます。

新年を迎え皆様のご健勝とご多幸を心より祈念いたします。

昨年は本校の教育活動にご理解ご支援を賜り、誠にありがとうございました。

昨年にも増して、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

年は改まりましたが、社会の様子に大きな変化は見られないようです。それでも、1年の始まりは漠然とした期待をもちます。今年1年、この期待が鮮明に現実となってほしいと思います。

### 初夢に 古郷を見て 涙哉

小林一茶（江戸時代の俳人）が32歳の時、四国・九州を巡る旅で詠んだ俳句です。旅の途中、新年の初夢の中にふるさつを見て、なつかしくて涙が出たという意味です。新年を迎えて、同じような心境になられている方々も多いように思います。

この俳句の季語の「初夢」は、文字が表す意味の通り新年になって初めて見る夢ですが、昔から様々な捉え方があるようです。鎌倉時代では「節分から立春（旧暦の正月）の夜」に見る夢を初夢としたり、江戸時代には「大晦日から元日」「元日から二日」「二日から三日」とする3つの説が現れたようです。現代では、大晦日から元日にかけての夜は寝ない風習から「元日から二日の夜」だったり、書き初めや初商い、事始めが二日であることから「二日から三日の夜」であったりしているようです。また、初夢は、年間の運勢を判断する「夢占（ゆめうら）」がありました。宝船の絵を枕の下に置いて寝る風習や初夢に見ると縁起が良いとされる「一富士二鷹三茄子（いちふじ にたか さんなすび）」ということわざもあります。

それでは、人はどうして寝ている時に夢を見るのでしょうか。これには諸説あり、まだ十分に解明されていませんが、人間は日常の生活で起きた出来事や脳に蓄積した様々な情報を整理するために夢を見るそうです。脳が情報処理できる能力には限界があります。情報の取捨選択をしないとパンクしてしまいますし、重要な情報も取り出しにくくなってしまいます。その取捨選択を睡眠中に行っているのです。睡眠によって必要な情報整理を行い、脳をメンテナンスしています。しっかり寝ることは、記憶や脳機能にも関わってくるようです。そして、寝ている時の情報処理に伴って、脳内に保存されている過去の記憶が引き出されて直近の情報等と結びつき、ストーリー化されて夢となるそうです。その時の精神状態やストレス等の影響もありますが、無数にある情報と記憶がランダムに組み合わせられて夢になります。そのため、奇想天外なストーリーだったり、意味が分からなかったりする夢が多いのです。

また、夢は睡眠のタイミングによって記憶に残るかどうかが異なります。睡眠には、体は寝ていても脳は起きている「レム睡眠」と脳を休め体の疲労回復を図る「ノンレム睡眠」があります。どちらの睡眠時でも人間は夢を見ますが、「ノンレム睡眠」の夢は記憶に残らず、レム睡眠状態で見た夢は覚えています。この睡眠のサイクルは、6～8時間の睡眠で4～5回起きています。

良い夢は忘れにくいようで、幸せな気分が目覚めることができます。夢を意識的にコントロールすることは難しいようですが、神経科学や心理学の観点から各国で研究されています。夢は、心と体の関係や深層心理の解明に役立つそうで、意識的に夢の中でトレーニングすることにより身体能力や創造力の向上、問題解決能力の発掘ができるということです。まだまだ謎が多い夢ですが、寝る前にどんな夢を見たいかを想像して眠りについたり、体温や心身の状態を落ち着かせて布団の中に入ったりすることで、良い夢を見ることができるかもしれません。寝る前の過ごし方を少しだけ変えてみる。そんな小さな行いが、その日一日を大切にしようとする心がけにつながるようにも思います。



日	曜	校庭開放	1月の行事等
8	金		水曜時程(5時間授業) 給食始 毛筆席書会(5・6年)
9	土		
10	日	○	
11	月	○	成人の日
12	火		生活振返週間始 毛筆席書会(3・4年) 委員会⑧
13	水		水曜時程(5時間)
14	木		
15	金		生活振返週間終
16	土		
17	日	○	
18	月		書初め展始 全国学校給食週間 なかよし班遊び①
19	火		社会科見学(3年) なかよし班遊び②
20	水		4時間授業 なかよし班遊び③
21	木		水曜時程(5時間)
22	金		展覧会(児童鑑賞日) 児童集会 家庭学習定着週間終 全国学校給食週間終
23	土		土曜授業⑥ 展覧会(保護者鑑賞日) 校内書初展終
24	日	○	展覧会(保護者鑑賞日)
25	月		
26	火		水曜時程(5時間)
27	水		水曜時程(5時間)
28	木		
29	金		水曜時程(5時間) 音楽朝会(予定)
30	土		
31	日	○	

※非常事態宣言で校庭開放しない場合もあります。

「持久走記録会について」 体育主任 柳 陽介

12月に持久走記録会を実施しました。寒空のもとではありましたが、日が差すと暖かくなり、気持ちよく走ることができたのではないのでしょうか。保護者の方々の温かい拍手のおかげで、子どもたちはいつも以上の力を出して走っていました。たくさんの応援ありがとうございました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学年ごとにランニングタイムを行ってきました。取り組んだ回数はこれまでよりずっと少なくなっています。積み重ねることで持久力は高まります。健康を維持するにも、ぜひ日頃よりランニングに取り組んでもらえればと思います。



「5年生 校外学習」 5年担任 水元 満哉

5年生は、12月8日(火)晴天の下、校外学習で千葉県岩井に行きました。まず大房岬で、6年生で学習する地層の観察を行い、午後は岩井学園で海の生き物の観察と岩井海岸でのゴミ拾い体験を行いました。

生き物観察では、お茶の水女子大学の協力で、めったに触れない生き物を準備していただきました。触るのを嫌がっていた児童もいましたが、ほとんどの児童が最後には、生き物に触れ、一喜一憂していました。ゴミ拾い体験では、ゴミが予想より多いと感じる児童、意外に少ないと感じる児童様々でした。その体験を元に、現在海洋教育の学習を進めています。持続可能な社会のために、児童には学んだことを生かして環境を守る意識を高めてほしいと思います。

例年であれば、3泊4日でさまざまな体験を行うはずだった岩井学園に行くことができ、児童も満足そうな笑顔を浮かべていました。

「生活指導部より」 生活指導主任 中里 奈穂

【生活目標】礼儀正しくしよう

今月の生活目標は「礼儀正しくしよう」です。お正月には、新年のあいさつをする機会があったと思います。改めて礼儀の大切さをご家庭で話していただくとともに、普段のあいさつも進んで行うようにお声かけください。校内でも「相手の目を見て」「自分から」「笑顔で」を心がけ、互いに気持ちのよいあいさつができるように指導してまいります。

しばらくはお正月気分がぬけない子供たちもいると思います。見つめよう生活カードを活用しながら、「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活リズムに整えられるよう、ご協力をお願いいたします。

本日の朝会で、「登下校」について話をしました。通学路ではない道を通ったり、友達同士で広がって歩いたりということが多くあるようです。今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年行っておりました集団下校を中止しました。学校で改めて登下校時の歩き方について指導いたしますが、ご家庭でもご確認をお願いいたします。

「校内弁論大会」 担当 宇田川 牧子

1月29日に校内弁論大会が行われました。例年は、日曜公開の一環として多くの保護者の方にもご参観いただいていたのですが、今年度は規模を縮小しての開催となりました。しかし、そんな状況下においても代表児童は、立派な発表を行うことができました。また、4年生以上は、事前に各クラスでの弁論大会も行いました。それぞれが日常生活で感じたことや、社会の出来事に対して考えたことを発表しました。聞き手がいることで、深く追求して考えることが必要となります。弁論大会を通して、自分のものの見方や考え方を深めるよい機会となりました。今後の学びにも生かしてほしいと思います。

