

石野教室だより 12月5教室合同版(個別指導塾・そろばん・書道・英会話・工作)



早いものでもう12月、今年も残り少なくなってきました。

寒くなりましたね。教室ごとに暖房費を集めさせていただきます。

個別指導塾からのお知らせ 年内12/27(水)まで 年明けは1/9(火)から

私は、子どもたちをみていてどうすればできるようになるのか、期待に応えることができるには、どうすればよいか常に考え、教材研究や言葉がどのように脳に影響を与えるのか、体が脳に与える影響は・・・など色々な面から脳の影響を勉強しています。

その中で特に今年は腸脳相関に興味を持ち勉強を始めました。

脳と腸は密接に関わっていて、腸内細菌の働きが脳の機能をも左右するという「脳腸相関」の仕組みが明らかになってきています。



便秘が増えている！いけないこと？

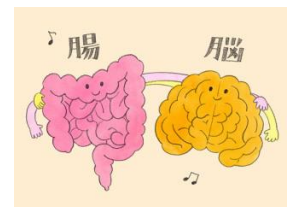
調査したところ、小学生の約30%の子どもが便秘または便秘気味で、さらには便が1週間に1回しか出ないという子も全体の10%ほどいたということです。昔に比べ、明らかに便秘の子どもは増えています。原因の1つは食生活変化にあるようです。

「肉をよく食べるようになったことが大きいです。肉中心の食生活は、腸内の悪玉菌を増やし、便を固く、黒くします。さらにはお肉が多い分、野菜は不足しがちです。子どもに好きな食べ物ばかり与えていると、便秘を増やすことにつながります」

次の原因は運動不足によるものです。

人によっては、「たかだか便秘じゃないか」と考えるかもしれませんが。

しかし、便秘の悪い点は、さまざまな病気やアレルギーを招きかねないということです。



「腸内に便がたまると悪玉菌が多くなり、腸内環境が悪化します。それがさまざまな病気を誘発しかねません。実はここ15年ほどで腸内に住む細菌と各種疾患との関係性が次々と明らかになっていて、大腸がんや糖尿病、さらには肥満、花粉症、アトピー性皮膚炎までもが、腸内環境によっ

で症状が大きく左右されることがわかっています。言うなれば腸は病気のいちばんの発生源であり、裏を返せば腸内環境を整えることで多くの病気を予防できるというわけです」

加えて、便秘は“勉強”にも悪影響を及ぼしかねない。便が出なくてお腹に違和感があれば、当然、集中力も下がるだろう。また、脳と腸は密接に関わっていて、腸内細菌の働きが脳の機能をも左右するという「脳腸相関」の仕組みも明らかになってきている。

「ですから子どもの健康と学力向上は、腸内環境の良しあしにかかっていると言っても過言ではないのです」

「一般的に子どもでも大人でも、3日以上便が出ない状態を便秘と呼びますが、理想は毎日排便があることです。それにはまず野菜をたくさん取ること。野菜やきのこ、海藻に含まれる食物繊維の多くは小腸で消化されず大腸まで届き、そこで有害物質を含むほかの食べかすをゴソッと吸着し、大便として排出されます。食物繊維は腸を掃除してくれる頼もしい存在なのです」

食生活を見直し腸内環境を良いものにしてあげることで、免疫力も高め病気になりにくい体を作ることができます。その上脳の働きも良くなり勉強もできるようになります。

漢字検定の学習についてのお願い

週末に漢字検定の勉強をしていただきたいので、宿題として出しております。

解答も子供さんにお渡ししておりますので、4年以上のお子さんでは自分で丸付けし、間違えたところをノートに書いて勉強するように指導しております。

お子さんが、丸付けが難しいようなら保護者の方がしていただくか、そのまま持ってこさせてください。すぐ丸付けして間違い直しをするほうが、覚えやすいと思います。

週末に3ステップ進むよう努力してください。（1日1ステップが目安です）

テキストや解答をなくさないようお願いします。お子さんによっては、保護者の方が解答を管理される方が良い場合もありますので、お子さんの様子を見てお願い致します。

合格目指して

がんばろう！



漢字検定のお知らせ

日 時 令和6年2月11日（日）時間は後日お知らせします。

場 所 石野教室

締め切り 12月23日（土）



漢検のご案内を月謝袋に入れております。

すでに申し込みされている方には入れておりません。

広島の高校受験の漢字の問題はほとんどが小学校で習う漢字が出題されています。

ゆとりのある小学生のときにしっかり漢字を書けるようにしておくことで中学に入って余裕ができますよ。石野教室は漢検の準会場になっています。本会場で受験されますと金額が上がりますので、この機会にぜひチャレンジしてください。

そろばん教室からのお知らせ今年最後の教室は12/22（金）、年始めは1/9（火）から

9級に入っている生徒さんは九九を早めに覚えましょう。

6級からはできるだけ九九表を外せるように指導しています。

そろばんを習う利点を挙げてみました。



- **脳の刺激:**

そろばんを使うことで、計算や論理的思考をつかさどる左脳だけでなく、イメージをつかさどる右脳も活発になります。右脳を活発にさせることで、記憶力や直感力が磨かれます。

- **自己肯定感の向上:**

そろばんを通じて、子どもは自信・自己肯定感を得られます。計算にかかった時間と正解数を測るため、過去の自分と比較して成長を客観的に実感しやすいことが理由です。

- **集中力の向上:**

そろばんを使った計算には精神の集中が必要とされ、無心で打ち込まなければならないため、

そろばんには集中力を養う効果があります。

忍耐力も培われ、「がんばってやり遂げる態度」が身につきます。

- **算数の理解力の向上:**

そろばんを習うことで、算数の理解力が向上します。そろばんは、計算の仕組みを理解するための基礎を作ることができます。

- **資格を取得できる:**

履歴書に書けるような資格を取得できるのも、そろばんの大きなメリットです。(3級以上は履歴書に書けます)

なんといってもそろばんは、大人になってもある程度の計算は暗算でき、便利ですし、一生使える能力です。卒業生に時に会うことがあるのですが、習って良かったと言ってくれるのが嬉しいです。



書道教室からのお知らせ

あっという間に2023年が終わろうとしています。

今年は何を手に入れたかな??皆さんはどうでしたか?



広島書道展の結果がまだなのでまちどおしいですね。

今年は本願寺の作品展に出させてもらったことが新しいですね

自分が書いた字がわかりますか？今は白木の本願寺に展示されているようです。

12月からは京都の本願寺で展示され広島に帰ってくるそうです。

作品が旅行してますね。今年挑戦できなかった人は来年がんばろう。

参加賞でお菓子がもらえるようです。楽しみにしておいてくださいね。

実用書道教育会の規約で12月1月の2か月で5回の授業とし2か月分のお月謝をお願いすることになっています。よろしくお祈りします。12月は4日・25日お休みです。

1月は祝日1日・8日がお休みです。12月の毛筆は自分で考えて持って来ててください。

外国人講師の英会話教室からのお知らせ 12/23 最終日

12月23日土曜日クリスマス会です。

毎回、車の中でドナルド先生が「アマゾンでこんなのを買って見たんだけど

子どもたち喜ぶかな？」とか面白いToyがあったとか話しています。

どんなクリスマス会になるか楽しみです。

1月は6日から始まります。がお休みされる生徒が多い場合他の日に変えてもいいかな？

と思っています。

すでに予定があってお休みされるかもという人は個人ラインにて知らせてください



工作の教室からのお知らせ

次回は 12/17 に実施します！



12月の工作の教室では、スノードームをつくります。

好きな飾りやキラキラのパウダーを入れて、オリジナルのスノードームを作りましょう。

開催日時：12月17日(日) 午前10時～（12時ごろ終了予定）

参加費：1,300円（当日持参）

締め切り：12月11日（月）22時

詳しくはこちら

<https://kosakucourse.sszukan.com/snowglobe/>

前回 11/19 開催報告

11月の工作の教室では、「ふしぎな動きをするいきもの」を制作しました。

個性豊かな作品が出来上がりましたよ。



前回の様子、詳しくはこちら

<https://kosakucourse.sszukan.com/report008/>