

行 事 名	第 63 回松山市 P T A 研究大会		
日 時	令和 5 年 2 月 1 1 日 (土) 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0		
場 所	松山市総合コミュニティーセンター	参加人数	約 500 名
イ ベ ン ト の 内 容	「子育てのヒントを見つけよう～笑顔あふれる毎日のために」をテーマに、開催されました。 講師に人工知能研究者の黒川伊保子氏を迎え「小中高生でも間に合う脳育ての黄金ルール」の講演がありました。 近年、コロナ禍により、子どもが外で遊ぶ機会が少なくなり家でゲームをすることが増えていました。黒川先生のお話の中で脳を育てるには、“早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動” 例えば人は眠っている間に進化するので夜更かしをしていると身長が伸びなくなるという事や血糖値が下がると脳が動かなくなるので朝ご飯は大切。ただし、甘い物は血糖値が急上昇したのち急降下するので、だるさやイライラにつながると聞いて、すごく勉強になりました。当たり前に行っている毎日ですが、黒川先生のお話を意識して気を付けなければならないと思うきっかけとなり、とても良い時間を過ごさせていただきました。		