



東風

横浜市立綱島東小学校

体内時計を整える 4か条



校長 三橋 国雄

もう真夏では無いかという日が続いたり
じめじめした日があったりと、目まぐるしい
気候の変化に体がついて行かない方も多
いのではないのでしょうか。

今年度、創立50周年を迎える本校です
が、昨年度末、子ども達と言葉を集め創
ったスローガン「つなごう未来へ 輝く笑顔の東
の子」のもと教育活動に取り組んでいま
す。またスローガン・ももりん（50周年
キャラクター）を入れた横断幕を綱島東商
店会様・4町会の皆様から寄贈していただき、
3か所に掲示させていただいております。
ありがとうございます。校内でも少し
ずつ50周年をお祝いする空気が感じられ
るようになってきました。

この50年を振り返ることで、学校を知
り、地域を知ることができます。その学び
を通して、綱島のまちを愛することができる
子ども達を育てていきたいと思ひます。

そのためにも日頃から笑顔を忘れず、体
調を整え、規則正しい生活が自分一人でも
できるようにすることが大切です。そこで
今月は、体内時計についてお子さんと考え
て欲しいと思ひます。

人の体には体内時計があり、夜になると
体と心を昼の活動の状態から夜の休息の
状態に切り替えて、自然な眠りに導くよう
にリズムを刻んでいます。しかし、乱れ
た生活習慣により、このリズムも乱れてし
まいます。よりよい眠りのためには生活
習慣を整え、体が正常なリズムを刻むよう
にすることが大切です。次の4つは皆さ
んにもすぐに出来そうなものです。

第1条 朝起きたらカーテンを開 け、日光を取り入れましょう。

人の体には体内時計があり、1日のリズ
ムを刻んでいます。朝の光を浴びると体内
時計がリセットされ、活動モードになりま
す。また眠りを促すホルモンであるメラト
ニンが光を浴びて寝る頃にでるようになり
ます。（約14～15時間後、暗くなると良
く分泌される。）

第2条 1日の活動は朝食から始め ましょう。

朝食を摂ると胃腸の働きが活発になりま
す。またしっかりと噛むことも重要で、脳
へと刺激が伝わり、心と体が目覚めます。
体内時計は光によってだけではなく食事の
影響も受けます。

第3条 寝る2時間前までに食事を すませましょう。

おなかいっぱい状態で就寝すると、消
化のために眠っている間も胃腸が活発に働
き、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下
したりします。消化してから寝付くように
するために寝る直前は食べないようにしま
しょう。

第4条 寝る前のパソコン、テレビ、 ゲームは控えましょう。

モニター画面の明るい光を見ていると、
体が夜と感じられずに、眠りを促すホルモ
ンであるメラトニンが分泌されにくくなり
ます。またゲーム機やスマホなどゲームを
することで脳も興奮してしまい眠りにくく
なります。できるだけ、1時間前にはやめ
るようにしましょう。

※おまけ 眠くなってから床につ きましょう。

「眠らないといけない」という気持ちが
さらに寝つきを悪くします。無理に眠ろう
とすると、かえって眠れなくなります。就
寝前は気持ちをゆったりさせ静かに過ごし
ましょう。

今月は梅雨の時期に入りますが体内時計
をしっかり調整し、子どもたちの学びが
深まるよう学校の中だけでなく、地域の皆
様をはじめたくさんの方の力に助けられ
ながら、私たちの教育活動を進めていき
たいと思ひます。今月も変わらぬご支援と
ご協力をよろしくお願いいたします。