



東 風

学校ホームページ
QRコード

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。

6月29日に学校保健委員会がありました。健康な生活について、クラスの取組を発表をして、けがの防止・健康な体について考えるきっかけ作りをしました。子ども達一人一人が、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。

もうすぐ夏休みにもなりますので、今月は、体内時計についてお子さんと考えて欲しいと思います。

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減るようになります。(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。

6月19日(月)~20日(火)6年生は日光修学旅行に出かけました。2日間ともお天気に恵まれ予定していた活動ができました。『One For All All For 日光』のスローガンのもと一人一人がみんなのためにできること、みんなが一人一人のためにできることを考えながら活動することが出来、思い出の多い素晴らしい修学旅行となりました。修学旅行だからとテンションをあげるのではなく、みんなのためにを合言葉に落ち着いて生活することが出来たからだと思います。ぜひ皆さんも落ち着いた生活を送るためにも、体内時計をしっかり調整し、学びが深まるよう生活のリズムを見直してみたいかがでしょうか。夏休みも控えています。日々の生活習慣の中でチャレンジしてみてください。

また今月は、4日(火)~5日(水)に5年生の西湖宿泊体験学習があります。5年生も学年そろって準備をしています。どんな学びをしていくのか楽しみです。

教職員一同力を合わせ教育活動に取り組んでまいりますので、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。

