



# 大門小だより

8・9月号

令和元年8月27日

横浜市立大門小学校

大門大好き いい仲間 進んで学ぼう 元気な子

## 令和元年の夏を乗り越えて 授業再開

校長 佐藤 峰子

令和元年の夏は、7月の第4週を境に、冷夏と酷暑という全く様相の異なる夏となりました。4週目までは、雨続きで日照時間が少なく、気温も低い涼しすぎる夏でした。気象庁から、33年ぶりに真夏日なしという発表もありました。日照不足から夏野菜の生育が思わしくなく、値段が高騰しました。そのような気候の中で、大門小学校の農園では、インゲンに始まり、ナス、キュウリ、ミニトマト、ピーマンが立派に育ち、収穫が追いつかない日々でした。厳しい気候の中で、なぜ大門小の農園の作物が育ったのか、農園でお世話になっている守屋さんにお聞きしたら、土づくりの違いだということです。今年の収穫は、2、3年前からの土づくりと子どもたちの世話がよかったからという嬉しい言葉をいただきました。

7月最後の土・日曜日から急激に気温が上がり、暑さへの耐久ができていない身には辛い、本格的な暑さの到来となりました。30日に、本校を会場として瀬谷区水泳記録会が開かれることになっていたのですが、熱中症対策としてプールサイドに日よけネットを張ったり、ミストを設置したりしました。当日は開・閉会式を短くしたり、進行を早めたり、競技の途中で参加児童をプールに入れたりして、無事記録会を終えることができました。その後も気温の上昇が続き、体温より高い気温が、列島のあちらこちらで記録されるようになりました。気温35度以上と聞いても、以前のように驚かなくなっている自分がいます。この暑さで生活リズムが崩れがちになっている子もいるのではないのでしょうか。

人の体には一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっているとされています。「体内時計」の働きで、意識しなくても日中は心も体も活動状態に、夜は休息状態に切り替わるようです。ただし、体内時計の一日の単位は、実際に人間が生活している24時間よりも長い周期となっているため、そのままでは生活に反古をきたすこととなります。

時間のずれは、朝に太陽の光を浴びることで解消されます。朝、光を浴びると体内時計の針は進み、リセットされて、一定のリズムを刻むのです。「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌も体内時計の指令によります。それ以外にも、朝食をとったり、運動したり、人と接したりすることで、体内時計は調整され、体のリズムが整えられます。特に朝食をとるということは、短時間で血糖値を上げ、一日のリズムをつくりやすくしてくれます。

逆に、夜更かしや暴飲暴食、運動不足など生活習慣や生活リズムの乱れは、体内時計の乱れにつながります。これが続くと健康状態の悪化も懸念されます。夏休み明けとともに、少し乱れがちとなっている生活習慣や生活リズムを見直し、体内時計を調整していきたいものです。

37日間という長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な姿が学校に戻ってきました。「おはよう」という挨拶も新鮮に感じられます。まだまだ残暑が厳しいと思われそうですが、前期のまとめの時期を迎えます。子どもたちが安心して、豊かな学校生活を送れるよう職員一同努めて参ります。