

令和元年度

学校だより

6月 



令和元年 5月 30日 6月号 (第 521号)

横浜市立すすき野小学校

TEL045 (901) 6232 FAX 045 (904) 4693

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/susukino/index.cfm>

すこやかスマイル すすんで考え行動し きょうかし合う すすきっ子

体内時計を整える 4か条

すすき野小学校長 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いけない方も多いのではないのでしょうか。先日は土曜参観へのご出席ありがとうございました。子ども達の学習の様子を見て頂きましたがいかがだったのでしょうか？3月末の閉校に向けて、「未来へ巣立つ学校」の子ども達として一人ひとりが自信をもって飛び立てるようにしていきたいと思ひます。また、6月から4年生以上の学年では宿泊体験学習が始まります。それぞれの学級で話し合いみんなの意見を取り入れながら、クラスの仲をよりいっそう深める宿泊体験学習にしていきたいと思ひます。そのためには日頃から体調を整え、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。そこで今回は、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きるようになります。(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DS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て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、子ども達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ひいたします。

