

2学期終了 規則正しい生活の冬休みに

先日、八戸市中学校長会の冬期研修会がありました。食事と睡眠を取り上げ、規則正しい生活をする事の大切さを勉強しましたので、以下に紹介します。

演題 「生活習慣が心身に与える影響」 講師 三戸町教育委員会 馬場幸治氏

講師紹介 馬場先生は三戸町教育委員会職員で、三戸町が小中一貫教育を進めるにあたって、その準備と研修のために文部科学省に派遣されました。文部科学省では「早寝・早起き・朝ごはん運動」の推進に携わり、食事と睡眠の大切なことを痛感されたそうです。

1 平均睡眠時間の落とし穴

よく中学生には8時間の睡眠時間が必要だということがいわれる。では、8時間が確保できればよいかというとそうではない。大事なことは夜10時に寝て朝6時に起きるというパターンを崩さずに8時間を確保することである。平均睡眠時間が8時間確保されても、月曜から金曜までは7時間で土曜と日曜の朝にたっぷり寝ての平均8時間はよくない。これを休日補填型といい注意信号である。もっと悪いのは日によって就寝する時間が変わること、これは不規則型といって危険信号である。三戸町の調査では、平日と土・日の平均睡眠時間の差が大きいほど、学習に悪影響が出ている。また、帰宅後に一度眠ってから勉強することがあるが、それはずっと起きていられないくらい疲労が大きいということでもよくない。就寝時間が遅くなり、睡眠時間が6時間くらいしかとれないなどは明らかに睡眠時間が不足している。大事なことは規則正しい生活リズムの中で8時間を確保することである。(ここでいう8時間は一つの目安であり、8時間にこだわるものではなく、個人差はある)

2 規則正しい生活リズムを確立するために

規則正しい生活リズムを確立するには、限りある時間を自分でコントロールする力を付けることが必要だ。帰宅後から就寝まで生徒がすることはたくさんある。「塾、習い事」「夕食、入浴」「宿題、自学」「テレビ、携帯、ゲーム」等々。これらを均等に毎日やるのか、曜日によってやるものを変えるのか、平日と休日とでメリハリをつけるのかなど、限りある時間を有効活用できるようにしなければならない。「テレビ、携帯、ゲーム」の時間が増えれば反比例して「宿題、自学」の時間が減ることになり、当然学力にも悪影響を及ぼすことになる。

3 理想的な食事の取り方は

毎日朝食をとる子供ほど、学力調査の得点と新体力テストの得点が高い傾向にあることは、文部科学省の調査からも発表されている。では、朝食を食べればよいのかといえば、ただ食べればよいのではなく、食事の内容が大事である。脳のエネルギー源は通常ブドウ糖のみであり、朝はブドウ糖をしっかり補給することが大事だ。しかし、ブドウ糖をエネルギーとして使うには、ビタミンB1、クロム、リジン(必須アミノ酸)、アルファリポ酸が必要である。つまり、ご飯やパンなどの炭水化物だけでなく、おかずを含めてバランスよく食べる必要がある。

【裏面に続く】

4 生活のリズムを確立し、好循環サイクルを生み出す

早く寝て早く起きると、時間に余裕ができて朝ごはんもしっかり食べられる。学校では勉強に集中でき成果もあがる。寝不足だと朝食もそこそこに登校し、一日のスタートからつまづくことになる。大事なことは生活リズムを好循環サイクルにすることであり、「早寝・早起き・朝ごはん」は、これを可能にするために最も身近で誰にでもできる方法である。

一中生の活躍 2学期後半の部

第53回八戸市中学校英語弁論大会 暗唱の部 第1位 南館拓実
第63回八戸地区少年防犯弁論大会 第4位 関口結実
第68回八戸市中学校お話弁論大会 優秀賞 楠木朝陽
第44回八戸市児童生徒発明くふう展 (株)八戸テレビ放送社長賞 関口結実
平成27年度八戸地区交通安全ポスターコンクール
金賞 小森望夢 銀賞 後藤果歩 関口結実 銅賞 石井敬大 坂本彩乃
佳作 折懸海輝 山口龍成 角浜真優
平成27年度保健に関するポスターコンクール 銀賞 泉山陽菜 銅賞 後藤果歩
平成27年度八戸・久慈自動車整備促進住民大会ポスターコンクール
最優秀賞 泉山陽菜 優秀賞 船場美雨 入賞 後藤果歩
第55回全国学生書道展 大賞 小屋敷茉恵
平成27年度青森県交通安全ポスターコンクール 銀賞 小森望夢
平成27年度万引き防止標語・ポスターコンクール
標語の部 最優秀賞 鳴海愛来 ポスターの部 最優秀賞 河合洸佑
青森県剣道連盟昇段審査会合格者 二段 目代刀己 初段 赤坂真之介 松下蓮
青森県中学校新人陸上競技選手権大会
四種競技 第4位 赤坂宏太 共通棒高跳 第4位 日向湊介
2年800m 第4位 松森功龍 2年走高跳 第6位 山本悠太
1年走幅跳 第8位 中村月 1年1500m 第7位 小屋敷茉恵
八戸市中学校新人駅伝競走大会 男子 第5位 女子第2位
第1回八戸東ライオンズクラブ杯八戸市中学校卓球選手権大会 1年男子単 第3位 山岸巧実
第1回ルーキーズカップ八戸市中学生ソフトテニス選手権大会 第3位 高宮雅・成田彩佳
第3回YONEX杯ジュニアシングルスソフトテニス選手権大会 第5位 松永えりか

今年も大変お世話になりました。

来る年もよろしく願いいたします。



