



まつぼちゃん

まつぼっくい



町小HP

令和元年7月18日 発行 校長 伊藤 三 広

発達中の子どもたちには、睡眠が大事 ～パート2

今回は「睡眠によって出される魔法の薬」についてですが、その前にアメリカのある大学の研究について紹介します。それによると、テストで好結果を出すのにちょうどよい睡眠時間は、小学生9～9.5時間、中学生8～8.5時間、高校生7時間だそうです。徹夜の勉強など無駄ですね。

さて、子どもにとっての睡眠は、十分に寝ないと「頭脳・体格・人格」すべてで最高の状態に育たないという切実な問題に直結します。睡眠をおろそかにすると、本当はそうなるはずであった予定のところまで育たないこととなります。「ノーベル賞を取ったかもしれない」「イチローのようになったかもしれない」「郷土の偉人になったかもしれない」のに、小さいときの規則正しい十分な睡眠が不足したせいで到達できなかったということになってしまいます。

例えば、成長ホルモンは0才から20才頃まで活発に分泌されます。最善の発育、発達を促す時期です。成長ホルモンは十分な睡眠によって、適切な量が分泌されます。そのほか、十分な睡眠によって出てくる魔法の薬は、「わくわくする薬」「意欲がわいてくる薬」「気分が落ち着く薬」「ぶち切れそうにならない薬」など、心のためになる薬も出てきます。

これらの薬がタイミングよく出てくるようにするためには、いくつかのポイントがあります。でもそれは普通の生活を送るようになるだけなのです。

- 1 学校の時間に合わせて早起し、外の光を浴びる…くもっていても大丈夫（早寝が必要）
- 2 朝ご飯を食べる

つまり、よく言われる「早寝・早起き・朝ご飯」と「朝日」が肝心です。

最後に「睡眠負債」について。成人でも、睡眠時間6時間を6日続けただけで、日中の眠気が増加し、注意力が悪化、7～11日続けるとミスは徹夜明けと同レベルまでになってしまいます。では、これらの睡眠負債を解消するために週末に一括して返済しようとしたらどうでしょう。いくつかのホルモン量は戻りますが、集中力や注意力までは戻りません。睡眠負債がある場合の症状は「朝起きたときから疲れていて朝食が食べられない」「午前の授業で眠くなる」「休みの朝遅くまで起きられない」「学校に行こうとすると頭痛や腹痛が多い」「家を出るまでぐずぐずと時間がかかる」などがあります。こうなったら、毎日少しだけ早めに寝ることを続けていかなければ改善されません。

いかがでしょう。2回にわたって睡眠について取り上げました。一生のうち「頭・心・体」が一番成長するこの時期、質のよい睡眠を与えてやるのが親の責務です。学校ではできないことです。親の生活リズムに子どもをつき合わせないことや、スムーズな寝入りを妨害する直前のゲームやスマホの使用制限も大事です。（夏休み中に生活リズムを大きく変えないようご注意ください）



畑の作物 生育順調



今年度も校庭の隣、松原さんの畑をお借りし、また元PTA会長松橋剛志さんに耕していただき、各学年が学習に必要な作物や植物を育てています。子どもたちは、草取りや、時にはジョーロでの水やりをがんばっています。その甲斐あって順調に育っています。各学年の育てている作物等は次のとおりです。

- 1年生…さつまいも 2年生…じゃがいも、きゅうり、ミニトマト
 3年生…キャベツ、ひまわり、コスモス 4年生…へちま、トマト、なす
 5年生…かぼちゃ 6年生…じゃがいも

学校保健委員会 「すこやか会議」

今年度のテーマは「健康のために食生活を見直そう」とし、①「朝食をとることの良さ」②「うちの朝食じまん」についてみんなで話し合いました。

学年毎に保護者と子どもが車座になって考え、たくさんの意見を出し合うとともに、わが家自慢の朝食を得意気に発表していました。その後、各班で模造紙にまとめ、全体会で3つの班の代表の子どもたちやお母さん方が発表しました。

子どもたちがまとめた朝食をとることの良さは、講師の中村先生があげたものとよく似ていました。

講師の北給食センター栄養教諭中村孝江さんのお話では、朝食は①体温を上げる②脳を目覚めさせる③排便を促す④体内時計をリセットする（体内時計と実際の時間との差を修正する）という働きがあること、そして朝食の理想は

①ご飯・パン②主菜（魚・肉）③副菜（野菜）④味噌汁⑤牛乳やヨーグルトなど
 これらをすべてとることが必要であるとお話しになりました。

ぐっすり寝て、朝食をしっかりととり、トイレもすっきりすませて元気に登校し、勉強も運動も意欲的に取り組めるのがあるべき姿です。ご家庭での正しい生活習慣の確立を願います。



音楽鑑賞会



7/12（金）美保野小の子どもたちと交流授業を行った後、一緒に音楽鑑賞教室を楽しみました。

今回は、4人編成（ピアノ・バイオリン・フルート・ソプラノ歌手）の仙台室内合奏団の皆さんにおいでいただきました。プロの、しかも生の演奏と歌の迫力とレベルの高さに、みんな圧倒されていました。子どもたちのための構成（アニメ主題歌や楽器説明等）もあり、全校大満足の65分間でした。



【プール開場日】

7/22日（午前） 23～26日（午前・午後） 29日～8/2日（午前・午後）
 8/5～6日（午前・午後） 7日（午後） 8～9日（午前・午後） 20～21日（午後）

【8月の行事】 ※印は地区行事 → 地区の行事には、積極的に参加させてください。

※3日（土）第二桜ヶ丘町内夏祭り18時 ※17日（土）町畑地区ふるさと祭り15時（売店16時）
 22日（木）夏休み明け集会、体位測定（中・高）、給食開始 23日（金）体位測定（低）
 26日（月）家庭学習がんばり週間 27日（火）夏休み作品展～30日
 28日（水）全校朝会（体育スタンダード）、県学習状況調査（5年）
 30日（金）自由参観日 31日（土）親子奉仕作業
 9/1（日）町畑地区大運動会 9時・・・町小の子は進んで参加すること！