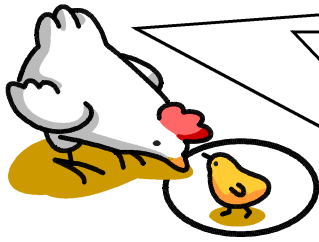


令和2年7月17日

八戸市立新井田小学校  
同 父母と教師の会



# 啐啄

NO.732

☎ 25-5125

☎ 25-3150

## 早寝・早起きの夏休み！

校長 峯 明 紀



いよいよ来週から夏休みがスタートします。6月末には今年度初めての参観日を実施し、保護者の皆様に授業でのお子様の様子を見ていただくことができました。子どもたちが学校で生き生きと学ぶ姿を見ていただくことができましたら幸いです。また、7月9日には、5年生が種差海岸で、いかだ作り・いかだ遊びの体験学習を実施してきました。学校を離れての初めての活動になりましたが、天候にも恵まれ、子どもたちにとって貴重な体験となりました。

さて、今年度はこれまでと同じような生活様式で夏休みを迎えるわけにはいかない部分もありますが、子どもたちにとって楽しく充実した期間になるように、例年どおり保護者の皆様に見守っていただきたいことがあります。それは、標題のように早寝・早起きです。早寝・早起きが子どもたちになぜ必要か。このことについては十分に理解してくださっているとは思いますが、以前の学校だよりも掲載したことがありましたので、今更ながらですが、再度確認したいと思います。

まずは、早寝（十分な睡眠の確保）です。なぜ子どもにとって十分な睡眠が必要なのかと言うことですが、理由は2つです。

1つは、眠っている間に子どもの成長にとって重要な「成長ホルモン」が分泌されることです。睡眠は、深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）がくり返されているようですが、このホルモンは、寝てから0～2時間までの間の深い眠りのとき、特に午後10時前後に多く分泌されるそうです。つまり、10時過ぎに寝るとホルモンの分泌に間に合わないことになってしまいます。

2つ目は、浅い眠りに関係していることですが、浅い眠りの状態のときに、日中に行った学習内容や経験が脳に記憶されるそうです。適切な睡眠時間をとっていると浅い眠りの回数も増え、何度も記憶されるということになります。また、睡眠不足の子どもは、脳の記憶をつかさどっている「海馬」の体積が小さいまま成長してしまうという結果も出ています。さらに、このことがアルツハイマーの原因になっていることも分かってきました。

次に早起きです。早起きも、やはり脳にとって必要なことです。正確には、早起きではなく『朝の光』ですが、朝の光は、こころの穏やかさを保つ神経伝達物質であるセロトニンの働きを高め、霊長類は三千八百万年前から昼行性で、ヒトという動物も、早起きをして朝の光を浴びる生活をしているときに最も心身の状態がよくなるように作られているのだそうです。早寝・早起きともに、子どもたちの脳の発達や心身の安定につながります。よりよい成長のためにぜひ実践をお願いいたします。

この夏休みが、心と体をリフレッシュさせるよい機会になることを願っています。



「啐啄」（そったく）：「啐」は卵がかえる時、殻の中で雛がつつく音、  
「啄」は母鶏が殻をかみ破ること。