

校長室から ひがしなら通心

(H29年度)

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 19

平成29年7月18日(火)発行

「早寝・早起き・朝ごはん」を！

もうすぐ楽しい夏休みに入ります。そこで今日は、みなさんの一日の生活のリズムについて考えてみましょう。みなさんは日ごろ夜何時ごろ寝ていますか？朝起きてから、朝ごはんはちゃんと食べていますか？

ある調査では、夜中12時以降に就寝する中学生は31%、小学生でも4%とされています。また朝ごはんをいつも食べない、食べないことがあると回答した中学生は19%、小学生で13%とも言われています。また、子どもの頃の生活習慣が大人になっても続いているという結果も出ています。体力や学習意欲の低下が大きな課題であり、その原因として生活習慣の乱れが指摘されているのです。

こうした子どもたちの将来のために「早寝・早起き・朝ごはん」運動があります。では、どうして「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なのかわかりますか？それはつぎのような理由からなのです。

一つめは、何と言っても睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは寝ている間に分泌され、みなさんの体調を整え発育を促します。

よく眠れると朝の目覚めもよいですね。これは体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。

夜遅くまで携帯やゲームなんかしていると朝起きられないのは当たり前です。遅刻する子は遅刻しない子より学習意欲が低く、成績もよくないというデータも

あります。朝の陽ざしを十分に浴びて、気持ちよく

一日をスタートさせるためにも早寝をして、すっきり目覚めましょう。

二つめは、脳で使うエネルギーという観点から見てみます。人間の脳は眠っているときも膨大なエネルギーを使っています。(基礎代謝の20%)

脳が使うエネルギー源はグルコース(糖分)だけで、脳ではためておけません。常に血液中からこのグルコースを補給する必要があります。しかも夜肝臓に蓄えたグルコースは朝までに使い切ってしまうため、朝起きたときには、脳はエネルギー不足という状態になっています。長い睡眠の後、朝食をとらないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちることになります。

また腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすること



ひ とつにみんなでまとまろう！
が くりょくと体力をのばそう！
し っかりせいかつしよう！
な かよく友だちとすごそう！
ら んらん夢に向かう東奈良っ子！

あ いさつができる子
い っしょうけんめい勉強する子
う んどうが好きな子
え がおでやさしい子
お そうじをがんばる子

で体温もあがり、かむことで脳も刺激され、ますます体調もよくなることでしょう。また学習は脳のネットワークを強化すると言われていて、さらに集中力・知的作業には糖質だけでなく、他の栄養素をバランスよく食べることで、きちんと食べる習慣は脳の働きをよくするとも言われているのです。朝食って大事ですね。



こうした生活が習慣化されると、次のようなメリットが生まれます。「健康な心と体をつくる。やり続けることのできる体力や、今ある力を最大限活かす前向きな意欲を持つことができる。自分がこうしたい、こうなりたかったことが実現できる条件を整えることができる。そして、社会に貢献しようという積極性を持つことができる。」

どうでしょう。未来の明るい自分の姿が思い浮かびませんか。成長期のみなさんにとって、生活習慣・食生活の改善はとても大切であり、「早寝・早起き・朝ごはん」は生活習慣を改善する糸口としての代表的な合い言葉です。基本的な生活習慣は、将来の人生を必ずや豊かにしてくれます。

ぜひ今日から「早寝・早起き・朝ごはん」で、夏休みの生活のリズムを作ってください。昼夜逆転のダラダラした夏休みにならないように！

みんなのためのルールブック

「あたりまえだけど、とても大切なこと」 ロン・クラーク 草思社

ルール10 意外な親切でびっくりさせよう

ひと月に一度、だれかに親切でやさしいことをして、その人をびっくりさせてみよう。人にほんとうに喜んでもらうには、思いがけないときを選ぶのがいちばんだ。

●言われなくても自分の部屋をかたづけたり、家じゅうに掃除機をかけたり、食器を洗ったりするのもいい。弟や妹の世話をしあげるともいい。だれかが喜ぶことをすれば、きみがその人を大事に思っている気持ちを伝えることができる。