

学校だより ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

富陽

平成 21 年 2 月 3 日 (火)
第 27 号 早寝早起き

御殿場市立富士岡中学校 広報部
〒412-0035 御殿場市中山825-1
Tel 87-1122 Fax 87-1123

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ホームページ <http://fujioka-jh.sakura.ne.jp>

正・強・美 ~いきいき はきはき きびきび もくもく~

早起き早寝が大切な理由は…

富士岡中学校長 高木 義純 (2月2日全校朝礼より)

高校進学を目指す 3 年生はいよいよ入試に向けて最後の追い込みをするとともに、体調を整える時期です。「生活リズムを朝型に」はよく言われることです。これは試験が朝から行われるので、脳の活動を目覚めさせておく必要があるためです。江口先生が先週金曜日に発行してくださった「こもれび」にもこのことが書かれています。



しかし、私は生活リズムを整えるのは試験に備えるときだけでいいのか、と思います。そうではなくて1、2年生もふくめて、皆さんがふだんの日常生活でも1時間目の授業から脳がフル回転するような生活リズムができていなければならないと考えます。

さて最近、神山潤というお医者さんの「早起き早寝が大切なわけ」という講演記録を読みました。それには、私たちがすでに聞いたことのあることがらが医者立場から述べられていました。要旨は「健康に生活するためには、早起き早寝で、きちんと睡眠をとることが必要」ということです。これができていないと、不機嫌になったり、落ち込んだり、いらいらしたりと、いろいろなマイナスの感情を引き起こし、健やかな成長が妨げられるのだそうです。

では、「早起き早寝で、きちんと睡眠をとる」生活リズムはどのようにするのか。これも、どこかで聞いたことがあることかもしれません。「朝太陽の光を浴びた方がいい、昼間体を動かした方がいい、夜は暗いところで過ごした方がいい、食事はきちんととった方がいい」ということです。お医者さんですから、これらのことを体の仕組み、脳の仕組みから学問的な根拠をもとに説明しています。

さらに、睡眠時間についてもこんなふうに言っています。

「人に必要な睡眠時間は個人差がある。何時間がいいということは決められない。それよりも規則正しく早く寝る、朝早く起きることのほうが重要」だそうです。

神山先生が訳した絵本が紹介されていたのでさっそく取り寄せて読んでみました。『ねむりのはなし』といいます。表紙の見返しにこの本のねらいが書いてあります。

「夜、寝ないですっと遊んでいたらいいなって思ったことはありませんか。ずっと寝ないで起きていたらどうなるかと試してみた人たちがいました。その結果はどうだったでしょう？人間にも動物にもとても大切な「ねむり」についてのお話です」

最初の話にもどって、皆さんが試験のときだけでなく、ふだんの学校生活でも朝から体や脳がフル回転できるようになってほしいと願っています。

か け は し

発行；峡南教育事務所地域教育推進担当

TEL；0556 22 8154

HPでも見られます：URL <http://www.pref.yamanashi.jp/barrier/html/kyoiku-mk/80990243338.html>

所在地；南巨摩郡鯉沢町771-2

FAX；0556 22 8144

子育てトピック

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠は体を育てるだけでなく、脳も育てています。今、社会全体が「夜ふかし化」する中で、子どもたちの「眠り」が奪われようとしています。1月29日に双葉ふれあい文化館でおこなわれた青少年育成関係者研修会での、東

京北保険病院副院長 神山潤先生の「夜ふかしの危険～子どもの心と体をこわすもの」の講演をまとめてみました。

誤解していませんか？ 子どもの眠り

～子どもの眠りをめぐる3つの誤解 東京北保険病院副院長 神山 潤先生

あなたは子どもの眠りについて、
 1. 一度寝たら、朝までぐっすり眠る
 2. 放っておいても、子どもは眠る
 3. 時間さえとれば、いつ眠っても同じ
 などと思っていないですか？ これらは、大きな誤解です。

眠りのセット...「夜寝ついたら、朝までグッスリ眠る」わけではありません

眠りには、グッスリ眠って脳が休息している深い眠りの「ノンレム睡眠」の時期と、夢を見ながら体の点検をしている「レム睡眠」の時期があります。この2種類の眠りがいくつか組み合わされて、1つの眠りの「セット」が出来ていて、朝までの間にはこの「セット」が何回か繰り返されます。

生まれたばかりの赤ちゃんが1つの「セット」に費やす時間は40～50分ですが、成長するにつれてこの時間はだんだん長くなり、大人では90～100分程になります。小さな子どもほど、1つの「セット」の時間が短いので、しばしば、泣いたり、むずかったりしますが、ごく自然な生理的な眠りの変化ですから、心配しないでください。

生体時計とフリーラン...「夜になったら眠る」のではなく「疲れているから夜になったら眠る」のです

ヒトの体(脳の視交叉上核：しこうさじょうかく)には、ヒトの体を一定周期で動かしている「生体時計」がセットされています。ヒトの体はこの「生体時計」の指示を受けて、地球の自転周期の24時間よりも少しだけ長い25時間くらいの周期で動いています。生体時間の1周期は地球時間の1周期より長いので、このままでは体のリズムを地球時間に合わせることができなくなります。そこで、ヒトは朝の光などの刺激を使って、自分の生体時間を短く調整して、地球時間に同調(リセット)しています。ですから、「生体時計」をリセットする機会が少なく、「生体時計」はリセットされないままにフリーラン(勝手に動く)して生活時間が後ろにズレ、

夜更かし朝寝坊になっ
てしまいます。ヒトは生体時計に合わせると、夜更かしや朝寝坊のほうが楽にできるような体の仕組みになっているのです。ヒトは夜になると自然に眠るのではありません。日中、外で十分に活動すれば、夜になると疲れ果てて眠るしかなかったのです。子どもでも、昼間活動しないで夜になっても楽しいことがたくさんあれば、寝られるはずもありません。



サーカディアンリズム(概日リズム)...寝る時間帯を考えないと、サーカディアンリズムが乱れて慢性の時差ぼけ状態になってしまいます

ヒトの体には、体温やホルモンの分泌量など1日を周期として規則正しく変化する、「サーカディアンリズム」と呼ばれる生体現象があります。体温の場合は、明け方に最低になり、午後～夕方にかけて最高になります。ヒトは最低体温に達した後で目覚め、最高体温に達した後で眠りにつきます。よく「子どもの手足がポカポカしてくるのは、眠くなってきた兆し」と言います。手足の血管が拡張して体内の熱を放熱すると、手足は温まってきますが、これは、子どもの体温が最高に達し、下がりはじめているしるしで、眠くなり始めた時期にあたるわけです。

体内のさまざまなリズムのバランスを上手くとっているのが「朝の光による生体時計のリセット」です。生体現象の相互作用がきちんと出来ていないと体調の維持が出来なくなってしまいます。

[できごとから探す](#)[くらしの情報から探す](#)[トップへ](#)[閲覧サポート機能](#)[見出し\(サイトマップ\)](#)[トップ](#) > [教育長のつぶやき](#) > [教育長のつぶやき\(平成20年11月\)](#)

教育長のつぶやき (平成20年11月)

生活の中での親子のかかわり

「家庭」

核家族やひとり遊びに不自由を感じない今日、人とのかかわりが希薄になりやすく、幼稚園や学校生活の中で子どもたちはストレスを感じやすくなっていると思います。そんな子どもたちの心の安定を図り、ストレスを解消してくれるのは親であり家庭であると思います。子どもたちにとって家庭は安住の場であるといえます。

「小さな積み重ねで信頼関係はできる」

子どもから見て楽しい人がいる。自分を楽しませてくれ人がいる。子どもはそういう大人と信頼関係を結ぶようになるそうです。また、一緒に勉強し、一緒に遊び、一緒に食事をして楽しむ大人との間に信頼関係が結ばれるそうです。幼児期や小学生の頃、親子や家族で楽しい時間を過ごしたという体験が、親子のきずなを深めます。子どもは親の愛を求めています。これに答えてあげることが親子の信頼関係を深めることになると思います。

わが子をかawaiiと思う心、夫婦や祖父母との好ましい人間関係の姿を子どもに見せてあげることが何より大切なことです。

「早寝早起きの大切さ」

人間は暗くなって眠り、明るくなって目覚めるということが自然です。朝の光を感じながら覚醒し、太陽光を身体に浴びることが脳の発達を促すそうです。幼児期から小学生にかけて早寝早起きの習慣を身につけさせることが大切です。

東京北社会保険病院長神山潤氏は夜更しの問題点として次のように述べています。

「夜更かし朝寝坊の状態が慢性化すると、眠りたい時に眠れず、眠ってはいけない時に眠くなり疲労し、食欲や意欲が低下し、作業能力も低下し、昼間の活動量も低下する。慢性の時差ボケ状態となる。」

「睡眠不足では学業成績も不良になる。寝不足では脳の機能も身体機能も低下し、意欲も低下する。寝不足は知的面にも感情面にも影響する。」

「夜更かし朝寝坊で慢性の時差ボケ状態に陥ると運動量が低下する。運動不足は肥満の危険を高める。運動は脳機能を高める。小幼児期に活動量が多いと慢性的疲労症候群となる危険が低下する。夜更かしは活動量を減らすことでも心身に悪影響を与える。」

子どもが生き生きと生活し、活発に活動することは脳の機能や心身の発達に大きく影響します。朝さわやかに目覚め、おいしく朝食を食べることが元気の源になると思います。幼児期から小学生にかけて早寝早起きの睡眠のリズムを身につけさせてください。

子どもたちの健やかな成長と脳・運動機能の活性化は「早寝早起き朝ごはん」を実践することです。親がモデルを示してください。

(文責 千代田町教育長 松沢 義文)

[もどる](#) | [ページのトップへ](#) | [トップへ](#) |

人にやさしい 美しいまち

Copyright (C) Chiyoda Town. All Rights Reserved. 各ページの掲載記事、写真等の無断転載を禁じます。



『灯火親しむ秋』本を読む時間を・・・

校長 中野 慎一

「家や図書館で、普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、読書しますか」
〈平成20年度全国学力・学習状況調査—児童質問紙より〉

このように問われたら、どのようにお答えになりますか。

堺市の6年生児童の場合、約3割の児童が30分以上読書すると答える一方、約2割の児童がまったく読書をしないと答えています。読書活動の推進は、学校としても大きな課題です。

読書は、それ自体が楽しい活動ですが、子どもたちの情操を豊かにし、言語に関する能力を育むうえでも大切な活動です。読書活動が充実すれば「話す」「聞く」「書く」「読む」の言語活動も充実し、思考力・判断力・表現力などの様々な能力がより育まれると考えています。

学校では朝の読書の時間を設定するとともに、国語科ではもちろんですが、社会科や理科や生活科など、他の教科の学習でも関連のある読み物を紹介するなど、子どもたちが本と関わり読書する機会の充実に努めています。

読書が好きで、進んで本に親しむ子どもを育てるには、保護者のみなさまのご理解ご協力が欠かせません。『灯火親しむ秋』読書に最適なこの時季を、読書の時間をつくったり、読書の時間を増やしたりするきっかけにしていただければ幸いです。

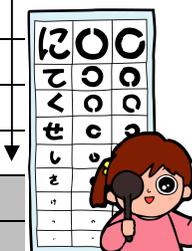


早寝・早起き・朝ごはん

家での7つのやくそく

- 早寝早起きの習慣をつけましょう
- 家族との対話を大切にしましょう
- 宿題など自分から進んで勉強しましょう
- 本を読む時間をつくりましょう
- 朝ごはんを毎日食べましょう
- 学校にもっていくものを前日に確かめましょう
- テレビやゲームの時間を決めましょう

| 日 | 曜 | 10月の行事予定 | |
|-------|---|-----------------------|-------------------------|
| 1 | 水 | 委員会活動 | 学費振替日 |
| 2 | 木 | 1年遠足(サバーファーム) | 英語活動(5年・3・3) PTA文化講習会 |
| 3 | 金 | 4年社会見学(キッズプラザ・大阪城) | |
| 4 | 土 | | |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | | |
| 7 | 火 | 学習参観・懇談会 | |
| 8 | 水 | B4(初研) | 全国地域安全運動西堺地区大会(金管バンド出演) |
| 9 | 木 | 三測定3・6年 | |
| 10 | 金 | 三測定2・5年 | 3年人権研究授業 PTA実行委員会 |
| 11 | 土 | 陶荒田神社祭礼 | |
| 12 | 日 | 〃 | |
| 13 | 月 | 《体育の日》 | 市民オリンピック |
| 14 | 火 | 6年連運壮行会 | (全校朝礼) |
| 15 | 水 | 6年連合運動会 | 三測定1・4年 安全点検指導の日 |
| 16 | 木 | 三測定欠席者 | |
| 17 | 金 | 英語活動(6年・3・4) | |
| 18 | 土 | 堺まつり(金管バンド出演…ザビエル公園) | |
| 19 | 日 | 堺まつり | |
| 20 | 月 | | 視力スクリーニング |
| 21 | 火 | 3年遠足(橿原市昆虫館・橿原子ども科学館) | この週に遊放時の避難訓練 |
| 22 | 水 | | |
| 23 | 木 | | |
| 24 | 金 | 市民検診 | |
| 25 | 土 | | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | 視力精検1・4年 | 支援学級合同学習発表会校内発表 |
| 28 | 火 | 視力精検3・6年 | 1年国語研究授業 |
| 29 | 水 | クラブ活動 | チュギハッキョ(登美丘南小) |
| 30 | 木 | 4年パラリンピックキャラバン | 英語活動1年 視力精検2・5年 |
| 31 | 金 | 4年クラブ活動 | |
| 11/5 | | 支援学級合同学習発表会 | 11/11 にんげん学習交流会 |
| 11/13 | | 5年連合音楽会 | 11/16 日曜参観・ふれあいスポーツ大会 |





早寝・早起き・朝ごはん

なぜ、いま「早寝早起き朝ごはん」なのか(3)

『早起き』は生きる力！ 陰山・神山・瀬川(晶文社)より
親自ら生活習慣を改善し、子どもたちを救いだそう(1)

◎まずは早起きからはじめよう

では、必要な睡眠時間はどのようにして知ることができ
るでしょうか。実は必要な睡眠時間には個人差が大きく、
「何歳だから何時間寝ないといけない」とはいえませんが、
では何を目安に必要な睡眠時間を考えるかということ、それ
は午前中の眠気です。午前中の10～12時はヒトが本来
最も覚醒度が高くあってしかるべき時間帯、起きていなけ
ればならない時間帯です。ですからこの時間帯に眠気なく
しっかりと活動できていれば、眠りの量、質、生活リズム
に大きな問題はないと判断してよいでしょう。

ところが、午後2時頃と、午前4時頃にはヒトは眠くな
ります。そのようなリズムがあるのです。ですから午後2
時前後の眠気は生理的なわけで、この時間に眠くなったら
居眠りをすればいいのです。

ただ、眠くなったからといって布団を敷いてしっかり寝
てしまっただけでは夜の眠りに差し支えますし、昼寝からの目覚
めもよくありません。昼寝はせいぜい10～15分にしま
しょう。ただし、就学前や小学校の低学年では、もっと長
い時間の昼寝が必要なお子さんもいるでしょう。夜の眠り
に影響が出ない範囲に必要な昼寝をさせてあげてください。

繰り返しになりますが、結局、おすすめは早起き早寝で
す。早寝早起きではないことに注意してください。昨日ま
で深夜0時に就床していたのを、今日から突然9時に寝よ
うとしてもできるものではありません。まずは早起きをし
て、昼間は明るいところでしっかりとからだを動かして疲
れることで早寝も期待できます。早起きで朝の光を浴びる
ことが脳に作用するのです。まずは早起きからはじめるこ
とが大切です。

実は夜ふかしが脳によくないこともわかっています。「夜

の光」は「朝の光」とは逆に生体時計の周期を長くしてし
まいます。また「夜の光」はメラトニンという酵素の毒性
から細胞を守るという重要な働きのあるホルモンの分泌を
抑えます。夜は暗くなったら寝、朝は早く起きるのに限る
のです。そして昼間の光には、夜のメラトニン分泌を高め
る働きもあります。昼間は光を浴びましょう。

・・・

江戸時代後期の家庭の医学書『病家須知』にも「夜は早寝、
朝は日の出ぬ前に起きるがよし」とあります。早起き早寝
の効用は、ヒトという動物が身をもって体得した生きる知
恵なのでしょう。

〔東京北社会保険病院副院長 神山 潤〕

犯罪やいじめから子どもを守る 2

「ケータイ世界の子どもたち」藤川大祐：著より

1. 子どもはケータイを何に使っているか

小学生からケータイ・デビュー

・・・小学生の親は、なぜ子どもにケータイを持たせるので
しょうか。

最も大きな理由は、子どもにいつでも連絡がとれるよう
にするということでしょう。

・・・

よく聞くのは、塾や習い事に出かけるときのれんらくよ
うということです。最近では携帯電話が少なくなりましたか
ら、単純に「これから帰る」という連絡をするのにもケー
タイがあると便利です。

また、子どもが遊びに出かけたときに、「どこにいるの？」
「もう帰ってきなさい」などと連絡がとれると便利です。

最近では、子どもを狙う犯罪を報道されることが多く、親
としては子どもに連絡をとれないと不安になります。

「サイト」というのは、インターネット上で公開されて
いる情報のまとめです。サイトの最初のページが「ホー

ムページ」あるいは「トップページ」と呼ばれます。ケー
タイ会社も、子ども向けのケータイを発売し、「安全安心」
をアピールしています。GPSを使い、親の側で子どもの
位置を検索する機能にも、人気があります。

小学生の親にとって毎月数千円のケータイ料金はけっ
こうな負担であるはずですが、便利さと安心のために子ども
にケータイを持たせているのだと思います。

ケータイがあれば安全か

しかし、子どもが危険な目に遭ったときに、ケータイが
あれば安全かという、決してそうとはいえません。

2004年11月に奈良県で、小学校一年生の女兒が誘
拐されて殺害されるという痛ましい事件がありました。こ
の事件では、被害者が持っていたケータイが、犯人から被
害者家族への連絡に使われています。もちろんケータイで
子どもが身を守ったケースもあるかもしれませんが、大人
に狙われた子どもがケータイで助けを求めるといことは、
簡単にはできません。子どもを誘拐するような大人は、ま
ず子どもがケータイを持っていないかどうかを確認するで
しょうから、ケータイで助けを求めることは難しいはずで
す。

でも、ケータイがあれば位置確認ができるのではないかと
思われるかもしれません。ケータイは近くの基地局のアン
テナと交信し続けていますから、電源が入っていればおよ
その場所がわかります。また、GPSを搭載しているケー
タイであれば、正確な位置や移動の履歴を調べることも可
能です。迷子の検索などには、ケータイが有効に使えるこ
ともあるでしょう。

しかし、誘拐などの状況では、犯人が電源を切ったりケ
ータイを捨てたりしてしまえば、子どもの位置の確認に使
うことは当然できません。

結局、ケータイにあまり大きな期待をもつのは禁物です。