

河西便り

10月号

2024.10.25 河西中学校



＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝の光を浴びて目を覚まし、朝ごはんをよくかんで食べ体と脳を目覚めさせ、昼間はたくさんの遊びや運動をして、たっぷり活動したあとの自然な眠気により早寝をする、このような生活習慣が子どもの心とからだをすくすくと育てていきます。このような生活習慣は、大人である親にとっても健康に生き生きと暮らすためには大切なことなのです。

子どもに関わる大人は、「なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切か!」という理由を十分に理解し、家族全員の健康を守っていきいけますね。

◎生体時計と地球時間

人間の脳には生体時計があります。地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は約25時間とされています。人間は、朝の光を浴びることにより、毎日無意識のうちに地球時間の24時間にリセットしています。ところが、夜に明るい場所で「夜ふかし」をして「朝寝坊」を続けていると、いつのまにか生体時計の周期は25時間よりも長くなり、地球時間とのズレが大きくなります。

◎怖い、夜ふかし朝寝坊

①生体のリズムを破壊する

夜型生活が続くと、地球時間とのズレが大きくなり、「体がだるい、食欲がない、便秘がつづく、頭痛がする、いつも風邪気味」など症状が持続します。いわゆる慢性的な時差ぼけ状態になります。

②メラトニンの低下

メラトニンは抗酸化作用や睡眠のリズムを調整する作用があり、目覚めたあと14～16時間して分泌されます。昼間にしっかりと光を浴びると、夜間の分泌が高まります。子どもたちは「メラトニンシャワー」を浴びて成長するといえます。

③高まる生活習慣病のリスク

1日4時間の睡眠を1週間つづける実験でわかったことは、慢性的な寝不足では血圧が上がり、血糖値が上がり、免疫能力が下がり、覚醒

を促し食欲を増すホルモンが増えるため「起きて食べる」という「肥満の連鎖」から抜けだし難くなります。高血圧・糖尿病・肥満はメタボリックシンドロームへと導きます。

④こころを穏やかにする神経伝達物質—セロトニンの低下

セロトニン神経系の活性が高まると、こころが穏やかになり、気分がよくなり、攻撃性や衝動性が弱まり、背筋を伸ばし姿勢を保つ作用が高まります。

セロトニンは、朝の光とリズムミカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）で分泌が高まります。そのため夜ふかしや朝寝坊をして昼間の運動不足がつづくセロトニン活性が低下して、子どもが感情を抑制する能力が下がるためにキレル子を生む可能性があります。（えびすゆたかdr）



※子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取組を推進していくことが必要です。

＜朝のあいさつ運動＞

毎月、生徒会、教職員、PTA教育環境部、地域の方々と朝のあいさつ運動を実施しています。「おはよう」の返事が元気よく返ってきます。

