

生活のリズムを整えて

◇5月5日の「こどもの日」は、「立夏」でもありました。暦の上ではいよいよ夏になります。今年の4月はいつまでも寒く、桜の花も長く咲いていましたが、いつの間にかつつじの花も終わり、藤の花や桐の花が咲いています。田植えの準備も着々と進められています。季節の移ろいを感じます。

◇3月2日より学校は臨時休業となっていますが、先日お知らせさせていただいた通り、臨時休業が5月31日まで延長となりました。学校はいつ始まるのか、学習はどうなるのか、また仕事のこと、健康のこと、これからのこと等、不安や心配事が尽きない毎日です。



◇ストレスフルな非日常が長引いていますが、体の健康や心の健康を保つためにも、生活のリズムはなるべく崩さず過ごしていきたいものです。一番の基本は「早寝・早起き」です。

◇寝ている間にも人の体は活動しています。「成長ホルモン」という、背を伸ばしたり、筋肉をふやしたりしてくれているものが出ています。大人にとっても、傷を負った細胞の修復に欠かせないホルモンだそうです。また、体が寝ている間に「脳」を休ませたり、体のあちこちを点検したりしています。寝るのが遅くなったり、寝る時間が少なくなったりすると、体のリズムがばらばらになって、イライラしたり、怒りっぽくなったり、食欲がなくなったりすることもあります。この「成長ホルモン」は、夜10時ごろから2時ごろまでにたくさん出ると言われているので、できれば小学生は9時～10時ごろには寝るようにしたいですね。また、ウイルスなど、外部からの侵入者から体を守るしくみである「免疫」も、睡眠と密接な関係があるそうです。

◇そして「早起き」です。学校が休みでも、朝は時間を決めてしっかり起きましょう。早寝をすれば自然と起きることができると思います。朝の光をしっかり浴びることが、夜しっかり眠ることにつながります。夜しっかり眠るためのメラトニンというホルモンは、朝の光を浴びてから15時間前後にしか分泌されないそうです。

◇睡眠時間が同じでも、「早寝・早起き」の8時間と、「遅寝・遅起き」の8時間では、睡眠の質も、起きてからの体の状態も違うそうです。普段よりストレスの多い状況を元気に乗り切るためにも、生活のリズムを整えて過ごせるよう意識していきたいですね。また、せつかくの新緑の季節です。1日のうちの少しの時間でもよいので、おうちの周りの風景をゆっくり見る時間も作れるといいですね。

目には青葉 山ほととぎす 初鯉（山口素堂）

< 学校長 >