

# みやまナビ No. 11



平成27年12月3日  
(2015)

ホームページアドレス [www6.wakayama-wky.ed.jp](http://www6.wakayama-wky.ed.jp)

校長 坂本 雅城

## やっぱり何はともあれ睡眠～睡眠から生活のリズムを！～

いよいよ師走、寒さがひとしお身にしみる候となりました。保護者の皆様、地域の皆様には、11月の開放月間に子どもたちの様子を参観していただき、ありがとうございました。いろいろな行事を組み込んでいましたが、なんとと言っても参観者が多かったのは、日曜参観でした。教育講演会にも約70人の方(まだまだ少ないですが・・・)に話を聞いていただきました。また、3年生のミニ文化祭も、たくさんの参観者の声援の下、盛り上がりました。子どもたちのがんばりにご声援をいただき、ありがとうございました。

ところで、毎日学校で子ども達を見ていると、元気いっぱいやる気いっぱいの子も達が多い中、なんとなく元気がなかったりイライラしていたり・・・という子もいて、大変気になっています。親として今できることは何なのでしょう。ゲーム、携帯の使い方を放置すると、子どもたちはどんどん通信やラインにはまってしまいます。人間は、昼間起きる動物です。朝目覚め、太陽の光を浴び、夜になると成長ホルモンが出てきます。また、24時間の中には、いろんなリズムがあります。早起きリズムは、命のリズムとも言われます。

いろいろな場で取り上げられている、3大神経伝達物質をご存知ですか。

セロトニン・・・冷静沈着、クールな覚醒、ストレスに反応しない。  
アドレナリン・・・ストレス、不安に反応する。怖いことがあるとよく覚えている。  
ドーパミン・・・意欲、活気。前頭葉にあり、学習や人への思いやりに働く。

この三つのバランスがとれていると、脳全体を調整し、レム睡眠・ノンレム睡眠に良い影響を及ぼします。

レム睡眠・・・脳は寝ているが、体が動いている睡眠。  
ノンレム睡眠・・・ぐっすり寝ていて、体も動かない。睡眠の初めのころの睡眠。

明け方になるとレム睡眠が増えてきて、気持ちよく目覚めます。夜遅く寝ると、レム睡眠の時間がなく、いきなり起きてしまうので、安定した神経が働きません。ボーとしている状態で起きてしまい

ます。だから、朝ごはんも食べたくないし、ウンチも出ず、生活リズムが崩れてしまうのです。これが続いていくと、副交感神経や交感神経に作用し、体温やホルモンに影響して、一日のうちのリズムがくるってきます。子どもだけではなく、睡眠時間5時間以下の方に病気にかかる方が多い。というデータがあります。睡眠不足はメタボにも関係してきます。睡眠不足状態は、脳の神経にも、自律神経にも最悪です。朝はボーっとしていて、昼間の活動にも悪影響を及ぼします。

今の子どもたちは、昔に比べ、寝る時刻も起きる時刻も遅くなっています。これは、イライラしたり、大声を出して暴れたりする原因にもなっています。3つの神経のバランスがくずれていて、楽しみが持てない、学校に行きたくない、朝ごはんを食べない、イライラする、キレやすい、集中して勉強できない、体温の異常、免疫の異常、風邪をひきやすい、便秘をする・・・そしてまた、夜眠れず朝起きにくいというような悪循環に陥りやすくなります。このような状態が続いたら、真剣に向き合えないと治らなくなります。ドーパミンの暴走は、セロトニンしか止められません。よく歩き、昼間の光を浴びましょう。

また、優しい言葉や温かいまなざし、これもとても大切です。これらは、心が繋がっていないとできません。お父さんお母さんと自分とのつながりがどうなっているか、つながり地図が描けない子もいるかもしれません。そんな子にはいろんな方がつながってあげてください。

3つの神経を安定させるには、早寝早起き朝ごはん心と心のきずなが大切です。



4日(金) 提案授業 4年3組

ALT 来校

5日(土) P 料理教室 うちどくの日

6日(日) P 合唱祭

7日(月) 観劇

学校評価関係者評価委員会

8日(火) 県学習到達度調査

9日(水) 提案授業 5年1組

フォローアップ教室

10日(木) 修学旅行(～11日)

試食会

カウンセリング 移動図書館

15日(火) 見守り強化の日

姿勢体操教室(1年生・幼稚園)

香育(なかよし学級)

16日(水) クラブ

フォローアップ教室

23日(水) 天皇誕生日

24日(木) 終業式(11:50下校)

移動図書館

### 3学期の主な行事予定

3学期始業式と卒業式の日程にご注意!!

1月6日(水) 3学期始業式

2月28日(日) もちつき大会

2月18日(木) 授業参観・懇談会

3月23日(水) 卒業式

2月25日(木) お別れ遠足(6年)

3月24日(木) 3学期終業式

