

湖水を渡る風〜画図小学校通信〜

第五号 平成三十年五月一四日

文責・発行 校長 清田浩文

早寝・早起き・朝ごはんの習慣化を！

運動会の練習が始まりました。朝夕はまだひんやりしますが、日中は暑さが厳しくなってきました。

ほとんどの子どもが運動会の練習に元気に取り組んでいます。朝から眠そうにしている子ども、だるさを訴える子どもがいる点が気になります。

子どもたちが、笑顔で、元気よく学校生活を送ることができよう、早寝・早起き・朝ごはんの習慣化をお願いします。

早寝は成長を促します！

子どもたちの成長を促す「成長ホルモン」は、夜の一〇時頃から分泌されます。そのため、夜の九時までに就寝することが望ましいとされています。つまり、夜更かしをしている子どもは、「成長や発育が阻害されている」ということになります。

また、身体の成長だけではなく、脳や内臓を休ませる上でも早寝による睡眠の確保は重要です。

早寝をする、

「脳が休まる」

「胃腸などの内臓も休まる」

「疲労が回復しやすくなる」

といったメリットもあります。

睡眠時間が不規則になると、学力の低下を招くというデータもあります。たとえ十分な睡眠時間を確保しても、朝寝坊をしたり、週末等に夜更かしをしたりしたら、脳のためによくないため学力が定着しないということです。

同じ九時間睡眠でも、夜の九時に就寝するのと、十一時に就寝するのでは、学習の定着や疲労回復に大きな差があるとのこと。

大切なのは、就寝時刻を規則正しくするということです。

早寝の習慣化をよろしくお願いいたします。

早起きは三文の得です！

早寝が習慣化できれば、早起きの習慣化も容易になつてきます。そして、早起きをする、と以下のようなことが期待できます。

早起きをする

余裕をもって朝食が摂れる

余裕をもって登校できる

早起きをする

親は「起きなさい」と注意しなくて済む
親子とも心穏やかに朝を過ごすことができる

早起きをする

朝日を浴びることができる

やる気を促すホルモン「メラトニン」が分泌される

学校生活が楽しくなる

早起きをする

気温があまり上昇していない

登校の際に汗だくにならない

早起きをする

早朝は交通量が少ない

安全に登校できる

朝ごはんにつきましましては、次号で詳しくお伝えします。

画図小学校ホームページでは、毎日スライドショーを更新しています。先週は愛校作業の様子を紹介しています。「画図小学校」で検索できます。ご覧くださいませよう、お願いいたします。また、本校の教育活動へのご意見・ご感想も、よろしくお願いいたします。

