



はくざん

校訓 自主 協力 奉仕

白山小学校便り

NO. 8

熊本市立白山小学校

平成30年7月20日

いよいよ、夏休み。校長先生からの宿題は、「朝ごはんを食べよう」です。

～ 朝ごはんを食べて一日のリズムをつくる ～

いよいよ夏休みが始まります。今年は、9月1日、2日が土日ですので、44日間の夏休みとなります。子どもたちが健康で楽しくこの期間を過ごしてほしいと思い、私からは今日の終業式で夏休みの宿題は、「朝ごはんを食べよう！」にしますと伝えました。ちなみに去年の宿題は「早く寝る、早く起きる」でした。



さて、終業式では朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるかについて、次の4つを話しました。まず、第1は朝ごはんを食べることで「体のエネルギーを補い、脳や体を活性化させる」というよいことがありますと話しました。実際、朝起きたときに、夜ご飯を食べて朝まで12時間ぐらいたっており、私たちの体にはエネルギーが足りない状態になっています。これでは、脳は働かず、体も活性化しません。

第2は「朝ウンチのリズムができる」というよいことがあると話しました。朝食をとることによって腸が刺激され、朝ウンチのリズムが定着します。基本的にウンチはいつあってもいいのですが、ウンチは寝ている間にたくさん作られるため、本当は朝が一番スムーズにウンチが出やすいのです。

第3は「体内時計のリズムを整えることができる」というよいことがあると伝えました。体内時計とは、人間の体の中に備わっている、一日の時間の流れを管理する時計のことです。朝目覚め、昼活動し、夜に向かって眠くなる…というしくみは、体内時計があるからこそ毎日正しく繰り返されます。しかし、人の体内時計は約25時間になっているといわれています。だから、体内時計に素直に従うと、眠る時間はうしろにずれ、人はどんどん夜型になってしまうらしいです。しかし、朝食をとることで体内時計はうまくリセットされ、時間のずれがおきないようにされているといわれています。

第4は、「幸せホルモンが出る」というよいことがあると話しました。幸せホルモンの正体は、セレトニンという名前のホルモンです。このホルモンは、噛むということでも作られるそうです。もし、このセレトニンが不足すると気分が落ち込む、眠気を及ぼす「メラトニン」というホルモンが作られず不眠になるなど、毎日を元気に過ごすことができなくなるそうです。ですから、朝ごはんを食べ、幸せホルモンをどんどん体の中に作ることは大切ですと話しました。

夏休みは、子どもたちも生活が不規則になりがちです。朝食をしっかりとって、一日のリズムを作り、心も体も元気に夏を乗り切ってもらいたいと思います。

ちなみに、朝食はホテルバイキングのようなものでなくて十分です。たとえば、ごはんと味噌汁に納豆。パンと牛乳とゆで卵でよいのではないのでしょうか。ちなみに、私の家の朝食は、定番でご飯、味噌汁、納豆、ときどき卵焼きかウインナーです。

