



平成 29 年 9 月 1 日(金)
練馬区立開進第四小学校
校長 佐々木 秀之

開四小だより

9月号

見直してみましよう生活習慣

校長 佐々木 秀之

校庭、校舎に子供たちの元気のいい爽やかな声が戻ってきました。42日間の夏休みが明け、今日から2学期がスタートします。子供たちにとってこの夏休みは、学期中にはできないかけがえのない多くの体験ができたと同時に、好きなことにとことん取り組んだり、今まで学習した内容を学び直したりするなど、自分の力を大いに伸ばすことができた夏休みだったことと思います。

*

文部科学省は先月28日、4月に小学校第6学年と中学校第3学年を対象に実施した全国学力・学習状況調査の結果を公表しました。報道では学力についてのみ公表される傾向がありますが、調査の中には生活習慣に関する質問項目もあります。

【毎日同じくらいの時刻に起きていますか】

起きている、どちらかといえば起きていると回答した子は全国で79.8%でした。子供は眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモンや、成長や細胞の新生を助けるホルモンがたくさん分泌し、自分の身体をつくっていています。医学が発達していなかった頃から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは、医学的にも正しいことです。また、体温のリズムも睡眠やホルモンのリズムと関係しています。生活が遅寝・遅起きになると、体温のリズムが普通のリズムより3~4時間後ろへずれ込み、「日中の活動時に元気がない」「夜は眠れず、元気である」といった悪循環を生じてしまいます。「早起きは三文の徳」とあるように、一日の生活リズムを整えるためにも早寝・早起きを実践したいものです。

【朝食を毎日食べていますか】

食べている、どちらかといえば食べていると回答した子は全国で85.4%でした。朝ごはんには、睡眠で低下した体温を温めて、脳や身体を活性化させる効果があります。また、食べ物がお腹に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。朝ごはんを抜かした子供たちは「つかれる」「いらいらする」等の身体の不調を訴える割合が高く、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があると言われています。一日のスタートを快く切るためにも、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

*

生活の利便化や生活様式の変化は、子供たちの生活習慣にも大きく影響を与えています。しかし、子供たちだけに生活習慣を見直させようとしても、それは子供に負担を強いるだけです。子供たちが学校生活のリズムを取り戻すためにも、私たち大人自身が生活習慣を見直し、子供たちが健やかに成長するための環境を整えたいものです。