



令和元年 6 月 28 日(金)
練馬区立開進第四小学校
校長 河崎 晃二

開四小だより

7月号

体内時計で健康管理

副校長 佐藤 和枝

6月1日(土)の運動会は、暑さ対策としてプログラムの一部を変更し、児童は教室でお弁当を食べる等の対応をいたしました。保護者の皆様の御協力のおかげで無事に最後まで実施することができました。感謝申し上げます。17日(月)からは、水泳指導が始まっています。全校朝会では、校長から子供たちへ、「か(駆けない)・ぶ(ふざけない)・と(飛び込まない)・む(無理しない)・し(しゃべらないで聞く)」を守りましょう、という話がありました。安全に気を付けて、楽しく水遊びや水泳を行うことができるように指導してまいります。

*

さて、毎朝昇降口で子供たちを迎えていると、「お早うございます。」と元気に挨拶をしてくれる子供がたくさんいます。授業を見に行くと、集中してよく学習しています。しかし、時々「昨日は夜までゲームをしていた。ちょっとねむい。」と言う子供に出会うことがあります。

以前、健康管理に関する検定試験の勉強をしたときに、「体内時計」の大切さを学びました。「体内時計」とは、朝になると自然に目覚め、夜になると自然に眠くなるといった、私たちの体に備わっている遺伝子情報の一つです。

体内時計を支配する脳の視交叉上核は「親時計」、全身の臓器は「子時計」と言われ、この二つがうまく連動すると体内時計をコントロールすることができます。1日は24時間ですが、人間の体のリズムは24～25時間と言われており、朝太陽の光を浴びることで親時計はリセットされます。そして、朝食を取ることで子時計が活性化し、体内時計がうまく働き出します。一度乱れた体内時計を元に戻すには、約1日かかるそうです。休日にのんびり起きて1日中部屋の中にいると、夜になっても眠れず、翌朝起きるのが辛いというのは、体内時計がずれてしまったためなのだと思います。

また、親時計がリセットされてから14～16時間後にメラトニンというホルモンが分泌されて、自然に眠くなるようになっていきます。しかし、メラトニンは明るい光を浴びると分泌が抑制されてしまうため、夜テレビやゲーム・スマートフォン等を長時間見ていると親時計が誤作動を起こし、睡眠に影響を与えてしまいます。私も寝る前についてスマートフォンを見てしまいがちですが、確かに寝付きが悪いというのは実感するところです。

毎朝太陽の光を浴びて(曇りや雨でも窓際に行けば大丈夫だそうです。)朝食を取り、夜は明るい光をなるべく浴びないようにすることで体内時計を正しく働かせることが、健康な生活につながります。子供たちには、いつもベストコンディションで学習に臨んでほしいと思います。天候不順の時期でもあります。御家庭での体調管理をよろしく願いいたします。