



体内時計を正しく動かして

— 夏休み中の生活 —

新型コロナウイルスの影響により、夏の風物詩「入谷朝顔まつり」(台東区入谷鬼子母神)も中止となってしまいましたが、赤や紫色の美しいアサガオが咲く季節となりました。

ところで、なぜ、アサガオは朝になると咲くのでしょうか？(読売新聞朝刊7月15日の記事から)

真夏の東京で育てているアサガオを早起きして午前4時ごろに見てみると、日が昇っていないのに花を咲かせているようです。ヒミツは「体内時計」にあります。生き物には、1日と同じほぼ24時間のリズムを刻む時計のような仕組みがあります。夜になると眠くなり、朝になると目覚めるのも、この仕組みが働いているからです。植物は、体内時計のほかに、光を感じる特殊なたんぱく質も持っていて、アサガオは、日が沈んでからの時計を計り、約10時間後に花を咲かせます。8月の東京では、日の入りが午後6時台。暗くなったと感じたアサガオは、約10時間後の午前4時台に開花するよう体内時計を合わせます。この仕組みが分かれば、アサガオを「朝寝坊」させることもできるそうです。夕方暗くなる前に部屋に入れ、明かりをつけたままにする。午後10時に明かりを消すと、日が昇っても、つぼみは閉じたままです。アサガオは、秋になっても気温が低くなると、早く咲くようになるそうです。「体内時計」だけでなく、季節の変化にも対応して咲いているようです。



人間の体にも体内時計が備わっています。そして、体内時計と生活サイクルの不一致は、様々な健康障害に関係していることがわかっています。生活サイクルで大切なことは・・・

1、規則正しい眠りをとること(早寝早起き)

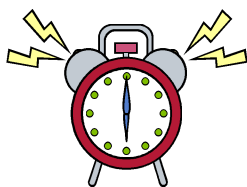
健康を維持するためには、規則正しい睡眠サイクルと十分な睡眠を取る必要があります。昔から「早寝早起きは三文の徳」といいますが、例えば10時までに就寝し、6時に起床するという習慣を自然に身につけるといことです。

2、食事のタイミングも規則正しく(3度の食事)

食事のタイミングは、何を食べるかと同じくらい重要な要素です。なぜなら、不規則な食生活では、体内時計に基づくホルモン分泌が阻害され、血糖値が下がりにくくエネルギー代謝が落ち、同じ食事をとっていても体重が増えやすいからです。

多くの学者の研究などから、不規則な生活が体に与える影響は予想以上に大きいと証明されています。夏休みは、自分の生活リズムを見直し、体内時計のサイクルに合わせた生活を心がけてみましょう。今年度は、8月1日(土)から8月23日(日)までの23日間が夏休みです。例年に比べてとても短い期間となりました。その中でも、体内時計を正しく動かして生活してほしいと思います。

臨時休校となってしまった約3か月間を振り返ってみると、生徒の中には、テレビやインターネットに夢中になり、一日に何時間もゲームやSNSに夢中になり朝と昼が逆転してしまい、体内時計が壊れてしまった人もいたようです。いつも同じ時間に就寝して、朝にはピタッと起床ができていましたか？日頃から、生活のリズムが安定している人は、目覚まし時計を鳴らさなくても「体内時計」で起床することができます。



体内時計が正しく動かなくなると、食欲が不振になったり、頭やお腹が不調になったり、人間の体は、正直にできています。一度、生活のリズムが壊れてしまうと、元の生活に戻すのに、たいへんな時間が必要だと体感した人もいたのではないのでしょうか？

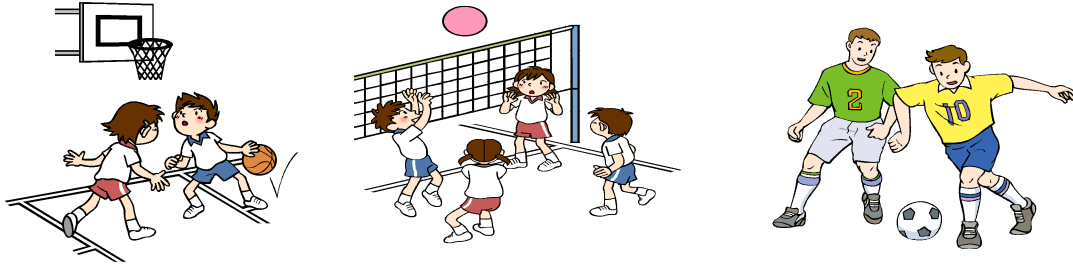
新型コロナウイルス感染拡大防止、「三密」を回避する「新しい生活様式」は、まだ続いています。きっと、この夏はご家族での遠出を自粛されている方も多いのではとされます。健康と時間を大切にしながら、何か一つ目標を持って有意義な夏を過ごしてください。

部活動・生徒活動の記録

部活動代替大会について

3年生にとっては最後の力試しとなる夏の大会が中止となってしまいました。そこで、今まで頑張ってきた3年生のために何が出来るかと各運動部顧問の先生方が話し合いをしました。

その結果、8月上旬から中旬にかけての代替大会が実施されることになりました。これは公式戦ではなく、あくまでも練習試合形式の意味合いですが、保護者の参加同意書を取り、生徒の安全を最優先に考え、感染のリスクを回避するため、いわゆる無観客で大会運営を行うことを確認しました。また、区内の国立・私立の学校にも大会参加の声掛けをして運営しています。最後まで、力の限りがんばれ3年生！



(代替大会に参加予定の部活動)

男子バスケットボール、女子バスケットボール、女子バレーボール、サッカー
ソフトテニス、硬式テニス、野球、卓球

6月1日から再開された学校は、7月31日をもって1学期終業式となりました。先が見えない不安や焦りを感じながら新年度をスタートしなければなりません。生徒の皆さんは気持ちを新たに、目標を設定して生活をしてくれたと思います。今まで経験したことがない生活では、普通であること、あたり前であることのありがたさを認識することもできたのではないのでしょうか？

夏季休業日 8月1日(土)～8月23日(日)

※8月11日(火)～17日(月)は学校休務日です。

部活動など、学校の活動はすべてお休みとなり、学校への電話連絡もできません。

2学期の主な予定

- 8月24日(月) 始業式 (通常通りの登校)
- 9月 5日(土) 土曜授業
- 7日(月) 生徒会朝礼・授業公開週間(7日から12日)
- 12日(土) 区一斉防災訓練・引き渡し訓練・新入生保護者説明会
- 15日(火)・16日(水) 第一回定期考査
- 10月 2日(金) 生徒会役員選挙・立会演説会
- 17日(土) 第61回運動会(内容を縮小して午前中に開催予定)
- 29日(木) 2年生校外学習
- 30日(金) 1年生校外学習
- 11月14日(土) 開校60周年記念式典
- 17日(火)・18日(水)19日(木) 第2回定期考査
- 12月 2日(水) 三者面談(2日～8日)
- 25日(金) 終業式

冬休みは、12月26日(土)から1月7日(木)まで

3学期始業式は、1月8日(金)