



学校だより

平成31年 4月 8日
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子

HP <http://www.tagara2-e.nerima-kyo.ed.jp> e-mail info@tagara2-e.nerima-kyo.ed.jp

教育目標:元気な子ども・考える子ども・思いやる子ども

No.495

早寝 早起き 朝ごはん

校長 谷田 弘子

3月25日に90名の卒業生を送り出し、本日ピッカピカの新1年生が85名入学しました。4月1日には、新しい元号が「令和」に決まり、新しい時代の始まりです。

今年の桜は卒業式には二分咲きで、3月中旬に満開になり、寒さが続いたので、入学式までもちました。春本番、ユキヤナギやレンギョウ、モクレンが満開になり、気持ちが高まる4月です。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、春休みが終わり、生活のリズムは戻ったでしょうか？新学期が始まり、「早寝 早起き 朝ごはん」がなぜ大切なのかを今一度考えてみます。

一つには何と言っても睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌され、子供の体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めも良くなります。これは、身体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。夜遅くまでテレビを見ていたり、ゲームしていたりしていると朝起きられなくなるのは当たり前です。遅刻する児童・生徒は遅刻しない児童・生徒より学習意欲が低く成績も良くないというデータがあります。朝の陽ざしを浴びて気持ちよく一日をスタートさせるためにも早寝をしてすっきり目覚めることができるようにしましょう。

二つには、脳で使うエネルギーの観点から見てみましょう。人間の脳は、眠っているときも膨大なエネルギーを使っています（基礎代謝の20%）。脳が使うエネルギーの源はグルコース（糖分）だけで、脳ではためておくことができません。常に血液中からこのグルコースを補給する必要があります。しかも夜肝臓に蓄えたグルコースは朝までに使い切

ってしまうため、朝起きたときには、脳はエネルギー不足になっています。長い睡眠の後、朝食を摂らないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちることになります。小学校では、午前中の授業が全体の75%を占めていて、午前中がとても重要です。エネルギー不足では意欲的に活動できません。

また、腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすることで体温も上がり、噛むことで脳も刺激され、ますます体調も良くなるのです。

さらに、学習は脳のネットワークを強化すると言われています。集中力・知的作業には糖質だけでなく、他の栄養素をバランス良く食べることが必要です。きちんと食べる習慣は脳の働きを良くするとも言われています。ですから、朝食は大事なのです。

こうした生活が習慣化されるとどのようなメリットが生まれてくるのでしょうか？

私は、「健康な心と身体をつくる。やり続けることのできる体力や今ある力を最大限に活かす前向きな意欲をもつことができる。自分がこうしたい、こうなりたいと思ったことが実現できる条件を整えることができる。そして、社会に貢献しようという積極性をもつことができる。」と思います。成長期の児童にとって、生活習慣・食生活の改善はとても大事であり、「早寝 早起き 朝ごはん」は生活習慣を改善する糸口として代表的な合い言葉だと思います。

これから始まる新学年、「早寝 早起き 朝ごはん」を合い言葉に、児童一人一人が自分の力を十分発揮して、よりよい学校生活が送れるように、ご家庭での支援が重要です。どうかよろしくお願いいたします。