



早寝 早起き 朝ごはん



本校の7月生活目標は『早ね 早おき 朝ごはん』です。
もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みです。生活リズムを
ととのえて、健康に長期休業を過ごしてほしいという願いから、この目標を定めています。

寝る子は育つ

昔からよく言われる言葉です。確かに私自身も小さい頃、親から「はよ寝え」とよく言われたような気がします。十分な睡眠と早起きは身につけたい習慣です。一日の疲れをしっかりとって、翌日気持ちよく目覚めたいものです。私が以前読んだ本『子どもの自立と生活力』丸山玲子 著（国民文庫）に、次のようなことが書かれていました。

睡眠の必要性はあらためていうまでもないのですが、昼間活動した体を休め、明日の活動のためにエネルギーをたくわえるという意味や、脳を休めることも睡眠の大事な要素です。体は昼間活動しますので交換神経が働き、夜には体内をととのえるのに副交感神経が働きます。その発達段階に必要な成長ホルモンも、寝ている間に分泌されるのです。

例えば、小学校5年生では10時間、6年生で9.5時間の睡眠時間が必要と、書かれていました。現実にはなかなか十分な睡眠時間がとれないかもしれません。しかしながら、普段の授業においても、十分睡眠をとっている子どもは集中力抜群です。大切な授業が行われている時間帯に、集中力が発揮されます。夜遅くまで起きて学習するよりも、朝早く起きて学習する方が、すいすいはかどります。また、脳は朝起きてから2時間たたないと十分働き始めないと言われます。夜型の子どもは、授業中に脳の疲れが十分とれてなく、ぼーっとしていることが多いのは事実です。

また、睡眠時間が十分でないと、睡眠中の成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンのバランスが崩れると言います。だから、朝起きた時に調子がよくないのです。寝る時間が遅くてもホルモンがうまく出ないという話も聞きます。もうすぐ長期休業を迎えます。生活リズムを規則正しくして、成長のリズムを保ってほしいものです。「寝る子は育つ」です。

しっかり朝食

一日に使うエネルギーは大変なものです。特に子どもたちは、学習に遊びにと、体も脳もしっかり動かさないとなりません。朝食をしっかり食べないと、体力が持たずしんどくなってしまいます。また、学習への集中力にも影響します。夏休みの生活において、子どもたちが、朝涼しい時間帯に学習をして、その後遊んだり、習い事をしたり自分の時間に費やすために、しっかり朝食をとるようにお願いします。私たち大人も、朝出かけるまで十分時間がない場合もありますが、しっかり朝食をとって、この暑い夏を乗り切ってまいりましょう。