

あすなろ

東松島市立大曲小学校

学校教育目標『心もからだも健康で 明るく力いっぱい生きる 子どもを育てる』

十分な睡眠 早起きは パワーの源

校長 長沼 守康

1学期が終了し、いよいよ夏休み期間に入りました。4月からの子どもたちの様子を見ていますと、自信をもって学校生活を送っている姿がいたるところで見られるようになりました。これは、行事を含むいろいろな学びの場で、高学年、特に6年生がリーダーシップを発揮し、子どもたちが互いに良いところを認め合い、協力し合ってきたからだと思います。この雰囲気ですぐ2学期も頑張りたいと願っています。

さて、4月当初に今年度徹底したい三つのことをお示ししました。その中の一つを、「生活習慣を親子で見直し、実践により健康な心身を保持させること」としました。

宮城県下はもちろん、全国の小中学校では、「早寝 早起き 朝ご飯」運動を推進しております。これは、毎日の食生活のリズムを家庭生活の中で整え、児童生徒の健康状態を保持し、学校生活の充実につなげたいというねらいがあると言えます。夏休みのこの時期に、是非もう一度親子で見直していただきたいと思い、「睡眠」と「早起き」の効用について、以下にお知らせしますので、御活用願います。

ある研究によると、現代人は眠りに対する関心が低く、眠りに関する知識が無いまま、睡眠を「無駄な時間」と考えると言われています。これは、明らかに認識違いであり、勘違いだと言えます。

1 人間の眠りは三つに大別できる。

- (1) ロングスリーパー → 乳児から3～4歳までで、10時間以上眠る。
- (2) ショートスリーパー → 15～60歳くらいまでで、4～6時間眠る。
- (3) スリーパースリーパー → 60歳以上で自分に合った眠りをもっている。

2 人間の眠りは約2時間を1サイクルとして、一晩に3～5回繰り返す。

(①→②→③→④) × 3～5

脳の眠り <レム睡眠>	①脳の入眠 (2～3分の脳のうたた寝) ②中程度の眠り (20～30分) ③質の深い眠り (40～50分の熟睡状態)
身体の眠り <ノンレム睡眠>	④身体の眠り (30分)



○サイクルが進むごとに、③の質の深い眠りが10～15分ずつ短くなる。

3 「寝る子は育つ」は本当だった。

○成長ホルモンは、睡眠過程の前半期の④身体の眠り<ノンレム睡眠>で大量に分泌される。

○成長ホルモンが最も多く分泌されるのは、④身体の眠り<ノンレム睡眠>の第3～4回目である。つまり、最低6～8時間の睡眠が必要になる。

4 早起き(決まった時刻)を100日間続けることの効用。

早起きとは目的のために前日の決意で行うものです。まずは、週に一度、いつもより少しでも早く起きることを目指す。これを10日続けると脳の海馬に一時記憶されます。そして、100日間続けると永久に記憶され、そこから確かな「自信」として記憶された脳は、ストレスに強い脳へと変わっていきます。このことにより、必ず次のような八つの効用を得ることができます。(1)健康を取り戻すことができる。(2)ストレスが解消できる。(3)何事にも積極的人間になれて、人生に目的ができる。(4)脳細胞が活性化され、集中力が増す。(5)家族や友人に対して素直になれる。(6)朝食前の時間が有効に使える。(7)自分を変えることができる。(8)チャンスに恵まれ、人生にツキがまわってくる。『朝型人間の奥義』(税所 弘:著)より引用要約

『大曲小への支援』の御紹介』

1学期期間、紙面でお知らせできなかった大曲小への心温まる支援について御紹介します。
紙面をお借りして、心より感謝申し上げます。(順不同)

義援金につきましては、本校児童の教育活動に有効に活用させていただきます。

★福岡県 きぼうのひまわりプロジェクト 新開 浩二 様

・サッカーボール ・ひまわりの種

★兵庫県国際ソロプチミスト但馬 様

・義援金

★岡山県岡山市 佐藤 紀正 様

・義援金

★全労済福岡県本部 様

・本校児童を、暮らしと遊びの夏休み 2015 「福岡県津屋崎」に招待

★JAいしのまき 東松島総合センター 様

・食育子ども雑誌

★伊藤忠記念財団 様

・児童用図書

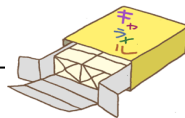


※この他にも、既に学校たより等でお知らせしましたが、学校行事等へのお手伝いや、授業への協力、などたくさんの方に御支援をいただきました。これからも、大曲小の子どもたちのためによりよくお願いいたします。

【トピックス】

6月初旬のこと。校舎前に一台のオートバイが停まり、男性の方が訪ねてきました。突然の訪問で失礼しますと言いながら、横浜から来たというその方は、5年前の話をされました。聞けば、震災直後に、大曲小にキャラメルを送ったということで、その場所を見に来たというのです。当時、被災地の様子をテレビや新聞で見るたびに、何もできない自分が歯がゆく、学生時代の友人が塩釜市にいてということで、たくさんのキャラメルを友人に送った。その友人（塩釜市でレストランを経営）を経由して、当時避難所として地域住民が寝泊りしていた大曲小に届いたというものです。

あれから、被災地のことがずっと心に引っかかっていたというその方は、校舎の周りを歩き、じっと眺めていました。震災当時1年生だった6年生・・・担任の先生がキャラメルのことを話したところ、『覚えている・・・』という子どもたちがいました。とても不自由な生活の中で、小さな甘いキャラメルの味は、記憶の中に残っていたのでしょうか。その話を聞いて、にこっとしながら、オートバイを走らせました。



お知らせ

育成会から



子ども会育成会主催の映画会への参加申し込みありがとうございました。全校でおよそ150名の参加希望がありました。当日は、映画終了後、ちょっとしたお楽しみプレゼントを用意しています。

下記の日で行いますのでよろしくお願いいたします。

- 1 日時 8月19日(水) 14:00～16:00(受付13:30～13:50)
- 2 場所 大曲小講堂
- 3 内容 『当日のお楽しみ・・・どんな映画か楽しみにしてくださいね。』
- 4 その他 水分補給の水筒などは、各自持参してください。



- ◆今回天候のために延期としました、航空写真の撮影は、8月28日(金)の午前中に実施します。撮影内容等については、変更ありません。よろしくお願いいたします。
- ◆9月頃より、定川周辺のかさ上げ工事により、国道45号線に大型ダンプの出入りが多くなります。工事日程については詳細が分かり次第お知らせします。夏休み期間も交通安全には十分に注意させたいと思います。