

安楽だより

志布志市立安楽小学校

第313号

発行責任者：校長 横峯 健

発行年月日：令和4年5月25日



健康な生活習慣を身につけよう

校長 横峯 健

5月17日（火）から1泊2日で6年生は熊本市を中心に修学旅行へ行ってきました。新型コロナウイルスの影響が心配されましたが、子供たち全員が参加し、元気で帰校できたことに胸をなで下ろしているところです。また、子供たちの成長の跡をたくさんみることができました。保護者の皆様におかれましては、当日までの子供たちの体調管理等、色々気をつかわれたことと存じます。本当に御協力ありがとうございました。



天気にも恵まれました

一学期も半分近くになりました。新学年の生活リズムにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。基本的な生活習慣について少し話したいと思います。

朝昼晩の明るさや四季の変化は地球の自転と公転によって生まれます。地球上の生き物は、こうした1日のリズムや季節の変化にうまく対応するため、「体内時計」を持っていて、人間には体温や体調を管理する第1時計と、寝起きのリズムを管理する第2時計の2つがあるそうです。また、体内時計の周期は24時間よりも長めに設定されていて、起きてから日光を浴びたり朝食をとったりすることで24時間に調整されることも分かっているそうです。

人の体内時計には、昼間は活動し、夜は眠る行動パターンで、身体の様々な機能が大体決まった時間に働くようにプログラムされています。例えば、日が沈んで夜になると眠ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温や心拍、血圧などを低下させ、身体を眠りに入る準備をします。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、交互に繰り返されるようですが、通常、眠って最初に現れるのは脳を休ませるノンレム睡眠で、睡眠が進むにつれノンレム睡眠が減り、身体を休ませながらも脳が記憶の整理や定着を行うレム睡眠が多くなるそうです。こうしたことから毎日しっかりと睡眠時間をとることが、心身の成長や勉強した内容の定着・記憶に結びつくのだそうです。

十分な睡眠をとるには、「睡眠リズム」を整えることが重要です。また、テレビやパソコン、スマートフォン等のデジタル機器の夜間使用も、メラトニンの分泌を抑えてしまい、不眠の原因になります。こんな生活を続けていては体調が整うはずがありません。

「自律」という言葉がありますが、1日24時間の生活を自分でコントロールする力を学年に応じおうちの人と一緒に考えながら、身につけてほしい力のひとつです。

5/17・18 修学旅行

連日、鹿児島県内でも多くの新型コロナウイルス感染者数が発表され、本当に修学旅行にいけるのかと心配していましたが、全員、元気に2日とも参加し、みんな無事に帰ってくる事ができました。昨年度は、県内での修学旅行でしたが、今回は、熊本での修学旅行で子供たちも大満足している様子でした。修学旅行での充実した経験が今後の学校生活にも生かされることと思います。



5/14 1年生を迎える会

4月14日（土）に1年生を迎える会を実施しました。2年生以上の子供たちから、ダンスや正月踊り・クイズなどがあり、新1年生もお兄さん、お姉さんの発表をうれしそうに見ていました。新1年生も入学してから1か月たちましたが、徐々に学校にも慣れ、楽しく学校生活を送っている様子が見られます。これからも、いろいろ楽しいことがありますので、充実した学校生活を送ってほしいと思います。



5/18 3年生社会科見学

3年生全員で社会科見学に行きました。市役所では「まちづくり」について説明してもらったり、志布志駅ではSL協会の宮内さんに駅の案内をしてもらったりしました。途中、鉄道公園で休憩したりして、子供たちも充実した時間を過ごすことができました。今月は、他の1・2・4年生もこれから生活科たんけんや社会科見学にでかけますので、普段とは違った体験をしてほしいと思います。



5/22 PTA愛校奉仕作業ありがとうございました

前日は雨が降り、天気が心配でしたが、当日は、絶好の奉仕作業日和になり、たくさんの方に参加していただきました。今年度は、中庭の側溝の掃除やプール周りや中庭の除草作業をしていただきました。特に「メリケントキンソウ」があちこちに見られる状況でしたので、終わる頃には、大きな袋3つ以上集まっていました。また、5月末から、水泳学習も始まる予定ですが、プールの周りもきれいになったので子供たちも気持ちよく学習ができることと思います。お忙しい中、御協力頂きまして、ありがとうございました。

