

# 屋島小学校だより No.39 (2007.10.1)

E-mail e-yasima@edu-tens.net TEL 841-1538 FAX 841-1539

URL <http://www.edu-tens.net/syoHP/yasimaHP/>

## “読書の秋 熟睡ができる秋です 運動と休養を”

彼岸を過ぎて、やっと**秋**の訪れを感じる季節となってきました。昔から、“暑さ・寒さも彼岸まで”と言われるように、季節の変わり目を迎えました。特に今年は、暑さが厳しく熱中症にかかる人が続出しました。もともと人間には気候の変化に対応する機能が備わっているのですが、その働きが弱ったり、急な変化に追いつかなかったりするために、倒れるようになるのです。9月初めには、暑さのために気分が悪くなって保健室で休養する子もいましたが、朝夕の気温が低くなった最近ではほとんどいなくなりました。

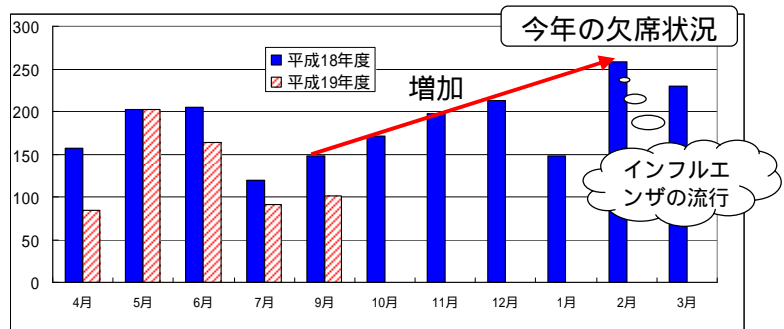
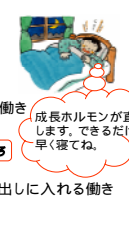
人間も体力が低下したり衰えたりすると、さまざまな病気やけが襲いかかってきます。風邪もそのひとつです。この季節の変わり目から多くなってくるのです(下のグラフ参照)。それには、体力を低下させない生活(基本的生活習慣)をすることが大切になります。最もよい方法は、十分に睡眠をとることです。

### 睡眠の大切さ

脳のはたらき  
脳にお休みはないの？

私たちが寝ているあいだに

- 1 体を成長させ こわれた箇所を修復する働き  
なおす  
午後11時ごろ  
成長ホルモンが直します。できるだけ早く寝てね。
- 2 情報を整理して 思い出せるように引き出しに入れる働き  
海馬のはたらき



9月の上学年集会では、睡眠のはたらきについて、詳しく話をしました。私たちが寝ている間に成長ホルモンが分泌され、体の成長や修復をしていること、また、脳(海馬)は、昼間集めた情報を整理して思い出しやすい引き出しに入れることなどです。生きる力は、「知力」「体力」と豊かな心です。それも、心身が安定していないと蓄積できません。

これらのうちで、欠かすことができない**基礎的で大切な力**となるのが「体力」です。体を動かす、運動することも大切ですが、それと同じくらい「睡眠」も大切になっています。以前からよく聞く言葉に、“よく学び、よく遊べ”というのがあります。昼間によく遊ぶと、汗をかき、体がしぜんに対応できようになるとともに、夜になると熟睡ができる環境が整います。

また、十分な睡眠によって心が安定し、落ち着いて学習ができるという効果もあります。人の話をしっかり聞いたり、人に説明をしたりするのに“ゆとり”も出てきます。そして、次第に積極的な姿勢も出て、学習の成果(伸び)を実感できるようになります。今、子どもたちは話す力や聞く力、それに読解力を一段と伸ばしています。

さらに、上のグラフでも明らかなように、今年度に入って欠席者が2割程度減少しています。それに、大半の子が**自分で歩いて学校に来ている(98%)**と答えています。これからも、生活のなかで体力を維持・向上させる取組を大切にしていきたいと思います。註1: 歩くことは体力づくりの基本です。

“心にゆとりをもち 自分の力を十分に発揮して勉学に励みましょう”