

# 学び合い・ふれあい・支え合う学校

みんなの学び舎 栃木中央小学校 学校だより 5月号

## 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進① ～ 寝る子は育つ ～

校長 玉田 浩

先月は、授業参観やPTA総会・学年懇談会に多数ご参加いただき、ありがとうございました。本校PTA活動の勢いが伝わり、たいへん頼もしく思える総会でした。

その総会の席上、あいさつの中で保護者の皆様に、子どもたちのより良い成長のため、「早寝・早起き・朝ごはん」について各ご家庭でも心がけてください、とお願いをしました。そこで、今月号からそのことについて、過去に拝聴した講演会の内容から、何回かに分けてお伝えしていこうと思いますので、何かのお役に立ていただければ幸いです。



さて、脳が成長しているのはいつでしょう？

実は、眠っている間なのだそうです。脳には、「海馬」と呼ばれる知識を司る器官があります。起きている間の脳は、目や耳などから入ってくる情報や刺激を一生懸命認識しており、たいへん忙しい状態にあります。次々に襲いかかる刺激の波に、休まる暇がありません。しかし、脳の持ち主が眠りにつくと「海馬」の働きが活発になり、昼間経験したことを何度も何度も再生して確かめ、知識として蓄積するための工場に変わります。さらには、昨日までの知識と合わせて、より高度な知識へと高めてくれるということです。

この「海馬」の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質が「メラトニン」というホルモンです。「メラトニン」は、目の中にある網膜が暗さを感じた時に分泌され、夜の10時～2時ごろに特に分泌しやすいと言われています。ですから、脳の働きを鎮め、上質の睡眠を作り出すことで「海馬」の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促すことがとても重要になるのです。つまり、「よく眠る＝脳の成長を促す＝頭が良くなる」という理屈が成立します。下記を参考に早寝を実践してみてください。

### 「早寝」のコツ

- ① 日没後は、無駄に強い光を網膜に当てないようにしましょう。
  - ・ テレビやコンピュータ、ゲーム、携帯電話などの電子画面は視神経への刺激大
  - ・ 見てもかまいませんが、遅くとも午後9時までにはやめましょう。
- ② 部屋を暗くして寝ましょう。（足元の間接照明は大丈夫です）
- ③ 起きる時刻を意識してから寝ましょう。
- ④ 夜、お風呂に入ってから寝ましょう。



以上、早寝がいかに大切かをお伝えしました。各家庭において、お子様の生活習慣を今一度振り返る材料としていただければと思います。来月は「早起き」についてお伝えする予定です。