

夢いっぱい

第2号 令和4年5月9日

心豊かな子 自ら学ぶ子 たくましい子

佐世保市立山手小学校 嶋山 正彦

「早寝早起き朝ごはん」 ～今あらためてその効果を考える～

大型連休が終わりました。5月2日の臨時休校を含めると6日の登校を挟んで9日間のお休みとなりました。生活のリズムを取り戻して、また今日から充実した学校生活を送ってほしいと思います。

「生活のリズム」について考えるとき、表題の「早寝早起き朝ごはん」という言葉が思い起こされます。「早寝早起き朝ごはん全国協議会」の発足が15年前に遡りますから、保護者の皆さんの中には学生当時から耳にしていた方もいらっしゃるかもしれません。文科省が平成18年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業を始め、幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指す中、これを実際に推進する国民運動の母体として、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されたという経緯があります。これまで全国で様々な研究や実践が推進されており、躰や道徳的観点からの意義もさることながら、医学的見地からも主に以下のような効果が報告されています。

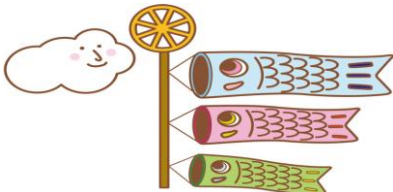
- ・ 成長ホルモンの分泌と活性化
- ・ 脳の覚醒を促すセロトニンの分泌
- ・ 体温のリズムが整い活動的に生活できる
- ・ メラトニン（眠るホルモン）の適切な分泌
- ・ 脳の発達を促す、自律神経が整う、などなど



また、最近では、「子供の頃の起床時刻や就寝時刻が早い、朝食を毎日食えるといった規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた」という、長期研究調査の結果も報告されています。昔から「早起きは三文の徳（得）」といいますが、小さな心掛け（徳）が引き起こす大きな実益（得）に今あらためて気づかされます。

先日、小児科医の講演を拝聴する機会を得ました。「早寝・早起き・朝ごはんにより治癒力や抵抗力が大きく高まる。患者の中には生活リズムの改善だけで治癒するケースが多いのに、それをせずわざわざ受診する人が何と多いことか。」という趣旨のお話が非常に印象的でした。どうぞこの機会に、各ご家庭において「早寝早起き朝ごはん」の価値についてあらためて話題にしていただければと思います。

5月の主な行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
少年の日	尿検査二次配付 家庭訪問(予備日) チャレンジタイム	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	尿検査二次提出日 内科検診(23年)	
8	9	10	11	12	13	14
	尿検査二次予備日 内科検診(56年) チャレンジタイム	聴力検査(1年) i-check(2~6年) フッ化物洗口	聴力検査(3年) 委員会活動	チャレンジタイム	内科検診(14年)	
15	16	17	18	19	20	21
家庭の日	チャレンジタイム	フッ化物洗口	耳鼻科検診(135年) クラブ活動	チャレンジタイム 食育の日 徳育の日		
22	23	24	25	26	27	28
	チャレンジタイム 尿検査三次(配付)	フッ化物洗口 尿検査三次(提出日) 体力調査(456年)	縦割掃除打合せ	チャレンジタイム 眼科検診(1年)		
29	30	31				
	チャレンジタイム	フッ化物洗口				

安全・安心メール再加入にかかるご協力について（お礼）

先般、文書において「安全安心メールの登録及びアプリへの切り替え」についてお願いをしておりましたが、各ご家庭におかれましては早々にご理解、ご協力いただきありがとうございます。今回の切り替えにより、学校からの連絡が確実にすべての家庭に届いているか、メールの内容を閲覧いただいているかを確認することができるようになりました。

コロナ禍の中、臨時休校や学級閉鎖等、依然として緊急連絡が必要になるケースが十分に考えられます。未読が確認された場合は、必要に応じて電話による連絡も含めた連絡事項の確実な伝達に意を用いてまいりますので、今後とも学校からの連絡にご配慮くださいますようお願いいたします。