



「早起き・早寝」が大切なのはどのようにしてなのでしょう

八木 修一

ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットしています！

ヒトは昼行性で、昼には昼に動く体の仕組み、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど体のすべてのリズムがその仕組みに基づいてプログラムされています。そのリズムに合わせて生活した時、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられています。24時間型社会になってもヒト本来の生活リズムを守ることはとても大切です。

ヒトの脳には体内時計があり、朝の光をキャッチして地球の時間に合わせます。体内時計の働きで睡眠・体温ホルモンの分泌などのリズムが刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、一日のリズムを正しく刻むことができません。また、朝の光には心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きもあります。夜に明るいところにいると体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。



成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます！

ヒトは生後4か月くらいから、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌され、幼児期からは寝入ってすぐ深く眠った時にたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと脳や体の成長に影響が起きます。

体温のリズムも睡眠、ホルモンのリズムと関係しています。体温は明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようになります。睡眠のリズムが乱れると体温リズムも乱れてしまい、午前中にばーっとしたり、疲れやすくなったりします。

このように今、「早寝・早起き」が大切だと言われているのは道徳的な意味からだけでなく、生物学的根拠があるのです。

ちなみに、成人の理想的な睡眠時間は7～9時間です。この時間を確保すると免疫力が向上し、集中力や記憶力、情緒の安定に役立ちます。理想的な睡眠時間帯は、午後10時から12時の間に寝て午前6時から8時の間に起きることが推奨されています。この時間帯は、身体が最も深い睡眠（特にREM睡眠）をとる時間帯に重なりやすいため、体力の回復や精神のリフレッシュに有効です。

睡眠中に行われること
脳と体を休める
免疫力の回復
疲労の回復
内臓や筋肉の修復
記憶の整理・定着
成長ホルモンの分泌

子どものベスト睡眠時間帯

小学校下学年：PM 9時～AM6時

小学校上学年：PM10時～AM6時

中学生：PM10時～AM6時

<参考> 「子供の生活リズムのページ『そうだ、やっぱり 早起き・早寝！』」

制作：東京都教育委員会 発行：社団法人 東京都医師会

「子どもの睡眠習慣の問題」(厚生労働省 e-ヘルスネット)

豆まき集会 2月4日(火)

豆まき集会では、それぞれが紙に書いた退治したい「心の鬼」と「退治するためにやること」を発表した後、黒板に張り、豆を投げました。中学生のほとんどは「夜更かし鬼」、「朝起きられない鬼」、「イライラ鬼」など十分な睡眠がとれていないのではないかと考える鬼が多かったので、「十分な睡眠とその効果」について裏面に載せました。

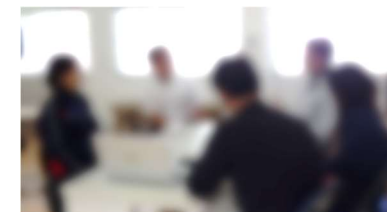
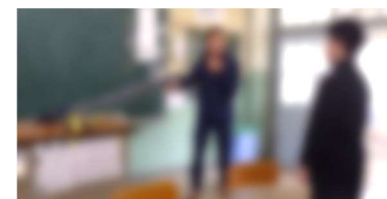


キャリアデザインを学ぼう 2月14日(金)

それぞれの職業に就くまでのキャリアデザインを学ぶことは、将来の選択肢を広げ、意識的に自分の進む道を形作るために役立ちます。中学1・2年生と小学6年生が地元の職業36種の中から、「自分が知りたい、聞いてみたい職業」を選び、講師依頼をしました。

当日は、看護師、建設業、漁業、科学者、精神保健福祉士の5つの業種から9名の人生の先輩に来ていただきました。1対1のインタビューの形で、講師の話の聞いたり、疑問に思ったことを質問したりしました。自分の興味をもった分野や職業について、どのようなスキルが必要で、どのような道を進むのかを詳しく知ることができました。

講師の先生方が帰られた後、6時間目は報告会を行い、自分が選んだ職業人から聞いた内容を他の児童・生徒に発表しました。そして早速、お礼状を書きました。



く ご指導くださった講師の先生方 >

講 師 の 方 々	児童生徒
役場保健福祉課 山畑 あやさん(看護師)	
瀬戸内建設業協会 泰江 司さん・泰江 高広さん	
瀬戸内漁業協同組合 川島 忠幸さん・阿部 賢治さん	
東京大学医科学研究所 奄美病害動物研究施設 横田 伸一さん	
役場保健福祉課 津留 美智子さん(精神保健福祉士)	

3 月の行事予定

3日(月) 教育相談(小学校)
 4日(火) 全校朝会 ALT来校日
 5日(水) 公立高校入試(~6日)
 7日(金) 卒業式予行 かけはし号
 島唄・三味線教室
 10日(月) お別れ会
 11日(火) 卒業式会場準備
 12日(水) 小学校第76回卒業式
 中学校第71回卒業式
 13日(木) クラブ活動
 17日(月) 生徒会
 19日(水) 委員会・代表委員会

20日(木) 春分の日

21日(金) かけはし号
 校区合同送別会

24日(月) 小学校6年生最終登校日

25日(火) 修了式 大掃除 辞任式

31日(月) 旧 3/3 ハマオレ



第76回篠川小学校・第71回篠川中学校卒業式

日 時 令和7年3月12日(水) 10:00~

(9:50までに体育館にいらしてください)

場 所 篠川小中学校体育館

卒業生 篠川小学校

篠川中学校

地域の皆様のお越しをお待ちしております。