学校通信 けやきの森

令和４年５月７日
大田区立石川台中学校
発行　経営支援部

「体温リズムに合った規則正しい生活を送りましょう」

校長　小菅みちる

　みなさんのゴールデンウイークはいかがでしたか。コロナ禍で制約はあるものの、日頃やりたくてもなかなか時間がとれない自分の趣味のことや、家のお手伝い、親戚との交流など、いろいろなことができたのではないでしょうか。

　学校に通う生活が戻ってきましたが、夜は早めに寝ることができているでしょうか。夜更かしをして、睡眠不足で授業に集中できなかったりすることはないでしょうか。夜更かしの原因として、スマホ・パソコン・ゲーム・　塾・宿題・漫画・読書など理由は様々だと思いますが、寝不足になると、朝の目覚めが悪い、思考力がはたらかないなど、学校生活によくない影響がたくさん出ることになります。

　「早寝早起き病知らず」「早寝・早起き・朝ご飯」といわれるように、早寝や早起きの規則正しい生活は、健康の維持・増進や落ち着いた学校生活のためには欠かせないものです。

　また、快適な睡眠を確保するためには、適度な運動が大切です。中学生の皆さんは、体育の授業や部活動などで、たくさん運動していると思いますが、運動には、呼吸・循環器系の働きを良くし、心身に適度な疲労を与えて食欲を増進させ、夜にぐっすりと眠れるという良い効果があるようです。

　科学的には、一般に人間は、体温が下がると眠くなり、体温が上昇すると覚醒する体温リズムがあります。この体温リズムは午後８時前後がピークで朝の４時前後が最低であるといわれているようです。私たちはこの体温リズムを外界の２４時間の時計に合わせて生活していますので、体温リズムにあった早寝早起き型の睡眠が理想的なのだそうです。

　もう少し調べると睡眠には大脳の機能を低下させて、疲労を取り除くノンレム睡眠と、大脳を活性化させて覚醒状態に近づけるレム睡眠の２種類があり、ノンレム睡眠とレム睡眠が９０分単位で１日に４～５回繰り返されるといわれています。眠ったばかりのうとうとした状態から最初の２単位時間までのあいだに深い睡眠が出現するそうです。

　連休では、心も体もリフレッシュできたことと思います。この後、５月は修学旅行、６月に入るとすぐ体育祭といった大きな学校行事があります。充実した学校生活を送るためにも、運動と睡眠、食事のメカニズムについての話を頭の片隅に置き、体温リズムを知った規則正しい生活を送ってほしいと思います。

　皆さんが心身ともに健康で、元気に学校生活を送ることが、私の何よりの願いです。

情報モラル講習会を実施しました

５月７日(土)に情報モラル講習会を実施しました。「共に学ぶ　ネット社会を生きる力」と題して、教育インストラクターの伊藤千晶様にご講話をいただきました。

ＳＮＳは私たちの生活には欠かせないコミュニケーションツールになっていますが、発信した内容によっては思わぬトラブルに発展するケースが多くあります。最近では短い言葉のやりとりによる思い違いも多く発生しています。上手く気持ちが伝わらない経験をしている中学生もアンケート結果の半数がいました。

便利なコミュニケーションツールの適切な使用方法を学び、情報発信に責任を持ち、その結果を考えられる力を身につけて欲しいとのお話がありました。

保護者の皆様ご多用のところ、ご参加いただきまして誠に有り難うございました。

◎部活動の表彰の記録◎

春季休業中、区大会や区民大会などが開催されました。皆さん日頃の努力の成果を発揮し頑張りました。

◆陸上競技部　令和３年度大田区中学校駅伝大会　３月２８日（月）

男子駅伝　第６位　記録 38 分 54 秒

◆バドミントン部　第 75 回区民スポーツ大会（春季）　４月２日（土）

中学男子ダブルス　第３位