

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活が切り替わるこの時期は、大人も子供も心身の調子を崩しやすくなります。夏休み明けのスタートを上手に切って、一年の中で最も長い2学期を有意義に過ごしましょう。

早寝・早起きをしよう！～早寝・早起きが大切なわけ～



早寝・早起きが大切なのはどうしてなのでしょう？

道徳的な意味からだけではなく、生物学的根拠があります。



ヒトは昼行性の動物 代々受け継がれてきたリズムは変えられない

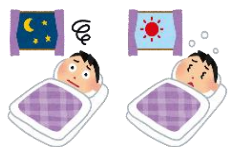
ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体の全てのリズムがそれに基づいてプログラムされています。そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられています。

ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットする

ヒトは、脳の中に「視交叉上核」という体内時計があります。ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。遅くまで明るい所で起きていたり、朝の光をしっかりと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、一日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ効果のある「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

夜に浴びる光は 体内時計と地球時間のズレを大きくする

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、夜の光は「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る

ヒトは、生後4カ月くらいから、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝付いてすぐ、深く眠っているとき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ることが心配されます。

参考：東京都生涯学習情報「早起き・早寝が大切なわけ」



あおば教室の指導について

☆2学期の指導期間は、9月8日（月）～12月19日（金）です。

※振替休日等により、指導回数の少ない月曜日・火曜日は、学期初めや学期終わりに、別の曜日に振り替えて指導を行うことがあります。その際は連絡帳等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

☆1～5年生の保護者面談を、9月16日（火）～10月31日（金）に行います。

※日程を調節し、面談日時をお知らせさせていただきます。よろしくお願いいたします。