



学校だより

校訓：強き 正しき 温かき

金沢市立森本小学校
令和5年9月27日
校長 坂井 文代

山は暮れて野は黄昏の芒かな 与謝蕪村^{すすき}

◆睡眠と生活リズムで子どもが変わる

ようやく涼しくなりましたが、9月に入っても暑い日が続いたためか、子どもたちの中にはいぶん疲れているように見える子がいます。暑さ疲れで、夜しっかりと眠れない子もいるのではないのでしょうか。

「睡眠と生活リズムで子どもが変わる！」という話は、就学時健診でお聞きになったことがあるかと思います。脳は記憶や思考するだけでなく、心や体をコントロールします。その脳を育てる鍵となるのが「セロトニン」という精神伝達物質だそうです。セロトニンが活発に分泌されると、心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができるそうです。そのために必要なことが、子どもも大人も以下の5つです。

① 朝日をたっぷり浴びること

朝5時~7時がセロトニンの分泌のピークです。

② 規則正しい生活リズムを作ること

早起き・早寝の朝型リズムが大切です。そのためにもしっかりと眠ることが必要です。就寝前のゲームやスマホは、睡眠の質を下げるので注意しましょう。

③ バランスのよい食事をとること

たんぱく質やビタミンがセロトニン作りに必要です。

④ リズミカルな運動をすること

朝の光を浴びながらジョギングやウォーキング、犬の散歩もOK。

⑤ 心の安定をつくること

家ではゆったりと過ごせるように工夫するといいですね。



こういう日常生活の繰り返しが脳を発達させ、心身の健康を支え、思考することや運動すること、自分で考えて正しく行動することにつながるのだそうです。

もし、生活のリズムが乱れている場合は、できるだけ早く生活のリズムを取りもどすように、ご協力をお願いいたします。

令和5年度 卒業証書授与式 3月18日(月) 13:00 開式予定