



東浪見小だより

第8号



令和6年1月31日

本年度も残り2か月となりました

新年早々に起きた能登半島を中心とする震災は、日本中を震撼させる出来事でした。

今から20年前になりますが、北陸方面を旅行する機会がありました。能登半島を旅していると房総半島の南部に来たような錯覚を覚え、人情味のある現地の人たちや豊富な魚介類に親近感を持ちました。改めて被害に遭われた方々のご苦勞を心に留め、可能な形で支援をしていきたいと思ひます。東浪見小の子どもたちも、震災の恐ろしさと共に助け合うことの大切さを感じて欲しいと思ひています。

校長 伊藤 澄夫

「ちょっと、睡眠について考えてみましょう！」

「なぜ睡眠が必要なのでしょう？」杏林大学医学部の名誉教授の古賀良彦先生の話を紹介しします。

睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間。生涯、不要になることはありませんが、人によって必要な時間は異なります。



○ 心身のメンテナンスと休息のために

睡眠中は、ただ体を休めるだけでなく、心身の修復や記憶の整理をしています。まず、眠っている間に、成長ホルモンが分泌され、疲れを取り、痛んだ部分を修復します。また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあるのです。ですから睡眠時間が不足すると、メンテナンスも不十分になり、疲れがとれなかったり、学習の効果が低くなったりします。また、寝る前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、消化・吸収・分解などのために余分な労力を使い、十分に休養がとれません。

○ 現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足

現代人の睡眠時間の短縮傾向は、インターネットや携帯電話等の発達によるところも影響しているでしょう。寝る直前までこれらを使用していることも多いようです。

○ 睡眠不足では、ストレスは解消できない

眠る前は憂鬱な気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていたという経験はないでしょうか。実は、これも睡眠の効果です。十分な睡眠が得られないと、深い睡眠の間に分泌される疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になります。そのため心身のストレス解消は不十分になってしまうのです。

☆ 校内書初め展で《金賞》を受賞したお友だちを紹介します！

1年					
2年					
3年					
4年					
5年					
6年					



※ 東浪見小学校ホームページ（一宮町役場HP→「子育て・教育・文化」→「学校ホームページ」）に「学校生活の様子」を随時アップしています。どうぞご覧ください。