



令和4年度

全力一心

学校だより

1月19日（木）

都農町立都農小学校

第15号 文責：校長

できていることに目を向けてみましょう！**☆「できないことを嘆くより、できていることを認め合う」**

子ども達には苦手なことがたくさんあります。苦手なことを改善することもすごく大切ですが、苦手なことが安心して苦手なままでいれることもまた大切だと思えてなりません。子どもにしかない素敵な面もたくさんあるのです。

本校の子ども達は、私に気軽に「校長先生」と声をかけてくれます。その反面、声をかけたても、かけづらい子もいるのではないかと思います。だから、私はそう感じた子へは、こちらから声をかけるようにしています。子ども達のことが愛しくてたまらないからです。

声をかけられることや声をかけることこそ幸せな感情の生まれる一歩と捉えています。

日常生活で味わう体験です。何気なく過ごしている1日のなかで感じることではないでしょうか。

「できていることに目を向けて励ましていきたい！」

大切にしたい考えです。今持っている良さや、できることを続けていくことこそ「成長のカギ」となると捉えています。みんなで見つけていきましょう。

○朝食べて元気 100 倍！ 12月19日 NHK 放送『視点・論点』からの学び 特集！

「朝食をとることが大切な理由」

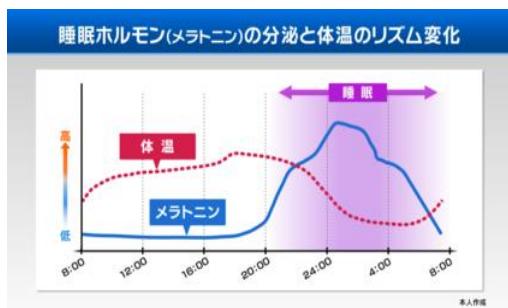
朝食をとることが大切な理由

- ① 体のリズムを整える
- ② 午前中(昼食前の)脳の働きを高めるエネルギー源の供給
- ③ 健康の維持・増進に必要不可欠な色々な栄養素の供給

「朝食をとること」が大切な理由は、ご覧のように、主に3つあります。

1つは、体のリズムを整える役割を果たすこと、そして、昼食をとるまでの午前中に、脳の働きを高めるためのエネルギー源を供給すること、さらに、健康の維持・増進に必要不可欠な、色々な栄養素を供給すること、です。

◇睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌と体温のリズム変化



まず、朝食の【体のリズムを整える役割】についてです。

私達の体内には、体内時計と呼ばれるモノが備わっていて、ホルモンの分泌や体温、血圧など、生体のリズムを周期的に刻んでいます。この図は「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌量と、体温のリズムの変化です。たとえ暗やみの中で生活しても、ある時間になると、睡眠ホルモンの分泌量は高まり、体温は下がり、人は眠気を感じて、眠りにつきます。そしてホルモンの分泌量が減ってくると、体温が上がり始め、人は目覚めできます。

このような体内時計の周期はおよそ25時間です。ところが、私達は1日24時間で生活しています。

つまり、体内時計の周期とは1時間のズレがあります。このズレが続くと、ホルモンや自律神経などのバランスが崩れ、だるい、落ち込む、眠れない、集中力がなくなる、などの症状が現れ、病気や事故のリスクも高まり

ます。

これを防ぐためには、体内時計を、毎朝、リセットしなければなりません。

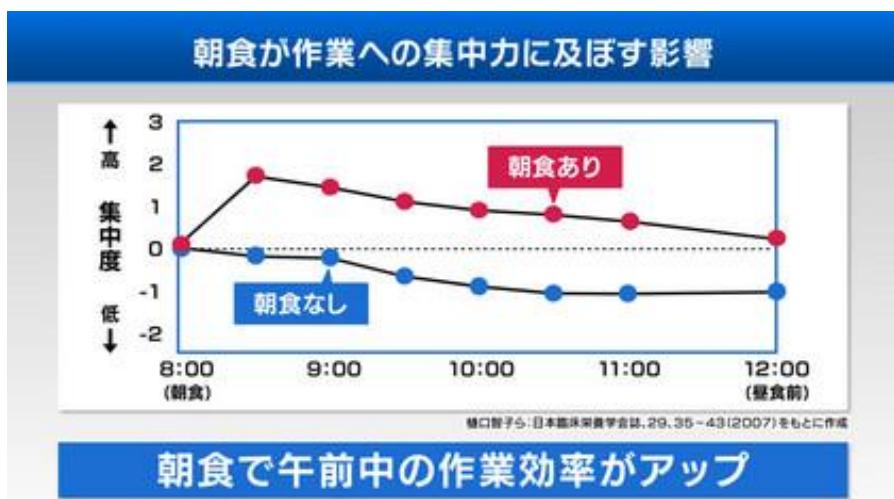
体内時計は、朝日を浴びること、そして、朝食をとることでリセットされます。

★これが、体のリズムを整えるうえで、朝食が大切な理由です。★

◇作業への集中度の変化 続いて、脳へのエネルギー源の供給という点からみた、朝食が大切な理由です。朝食は、昼ご飯を食べるまでの午前中に、脳が働くためのエネルギーを供給する食事です。

脳が唯一、エネルギー源として利用できるのは血糖、つまり血液中のブドウ糖で、糖質です。

朝は、前の日から何も食べていないので、血糖値が下がっており、脳はエネルギー不足で、しっかり働くことができません。けれども、朝食で糖質をとると、エネルギーが供給されるので、脳はしっかり働くようになります。



この図は、朝食が【作業への集中力】に及ぼす影響で、縦軸は、主観的な判断を数値化した集中度です。ご覧のように、朝食ナシの場合、集中力は時間とともに下がっていきます。これに対し、朝食アリでは、朝食後に集中力が一旦高まり、その後、徐々に下がってくるものの、昼食までの間は、朝起きた時の集中力、図の中の点線部分です

が、これよりも高い集中力を維持しています。この結果から、朝食をとると、午前中の集中力が増し、作業の効率が高まることが、分かります。子供の場合には、集中力は成績に関わってきますが、文部科学省の調査では、朝食を毎日食べる子供の方が、食べない子供よりもテストの点が高いことを報告しています。

◇健康の維持に必要な栄養素の供給

さらに、長い目で見た「健康」という点からも、朝食が大切になります。私達の体内では、日々、ものスゴイ勢いで、様々な組織が新しく生まれ変わっています。たとえば、肝臓や腎臓といった臓器では、たった10日間で、組織の半分のたんぱく質が新しく入れ替わるほどのスピードです。このような新陳代謝には、様々な栄養素が必要です。人が一回に食べることができる量には限界があるので、朝、昼、晩の、3回の食事で、一日に必要な栄養素をとらなければなりません。もし朝食をとらなければ、その分、栄養が不足するので、新陳代謝のスピードが低下します。そうなると、免疫機能が下がり、風邪など、感染症にかかりやすくなったりします。

さらに栄養不足が続けば、様々な病気のリスクも高まります。また、朝食をとらないと、肥満のリスクが約5倍に高まる、という研究結果も出ています。

肥満は生活習慣病の原因になることが、これまでに分かっています。

健康の維持・増進のためには、朝食を含めた1日3回の食事で、栄養を十分にとることが大切です。

では、『朝食の習慣化』は、どうすれば良いのでしょうか？ ⇒⇒⇒ 次号へつづく…