

## 令和2年スタート！

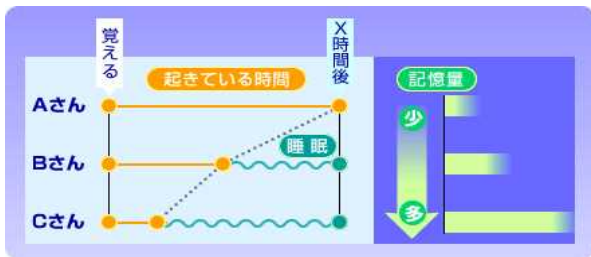
令和2年が始まりました。オリンピックイヤーのスタートです。今年は世界のトップアスリートが日本に集結し、私たちに様々な感動を与えてくれるのではないかと楽しみにしています。選手選考段階から、本番での自己ベスト更新やメダル獲得へのチャレンジなど、夢や目標の実現に向けて、日々努力を重ねてチャレンジし、そして、その結果をしっかりと受け止めていくというトップアスリートの生き様を間近に感じることができるのではないのでしょうか。子どもたちにも是非そういう姿に触れ、自分自身の生き方に生かして欲しいと思っています。

日之影ッ子や職員一同、保護者や地域の皆様にとりましても大きく飛躍する1年になることをお祈りしています。

### 睡眠のお話 ～研修会に参加して～

先月、夜間に高千穂町で行われた、ある教育研究団体の研修会に教頭先生と参加しました。講師は五ヶ瀬中学校の戸敷校長先生で睡眠に関する内容について講話をお聞きしました。大変参考になる内容だと思いましたので、主な内容を紹介します。資料は戸敷先生が作成されたものをいただきましたので、そのまま、あるいは一部を加工して掲載しています。

#### 睡眠と学習・トレーニングの定着の関係



学習(作業・練習)の終了後すぐ睡眠に入ると、学習の定着率は高い。逆に、学習後に別な作業をすると定着率は低い。

授業や家庭学習において海馬に蓄えられた短期記憶を大脳皮質に長期記憶として保存し、次の日の活動に役立つように整理するはたらきが睡眠中に行われていると考えられています。したがって、授業中や自宅中は「海馬」に書き込む所までで、実際に定着させるためには「睡眠」が必要なのだ！という認識が必要です。また、この睡眠時間がしっかりと確保されていると、学習効果が高まるのみならず、心身の調子もよくなることが報告されています。

私たちの自然な眠りを誘うのは「睡眠ホルモン」とも呼ばれる「メラトニン」です。代謝の促進や疲れをとり病気や老化の予防や美肌・ガン予防にも効果をもつと考えられてい

#### 学習内容の定着のためには

**十分な睡眠**

をとらせる必要があるのではないかと？

別な言い方をすれば・・・

**学習という活動を  
睡眠までセットで捉える**

ます。このメラトニンの基になるのが「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」です。このセロトニンが不足すると鬱<sup>うつ</sup>の傾向が出たりいらいらしたり、子どもでは発達の遅れにつながったりすると言われています。実は、私もこの「セロトニンを多く分泌させることが大切」だと考えながら、日々の生活を送っています。その結果、かなり幸せな人生を送っています。さらにセロトニンを作るのが、食事として摂取しなければならない「トリプトファン」です。このトリプトファンを多く含む食品が味噌や豆腐などの大豆製品や乳製品です。脳内に取り込まれたトリプトファンが、日中、適度な運動をしたり太陽の光を浴びたりすることでセロトニンに変化し、その後、夜になるとメラトニンに変化します。昼間に、屋外でお日様の光をたっぷり浴びて活動すると、夜にぐっすり眠れるのはこういう仕組みがあるからだそうです。

### 睡眠不足による症状

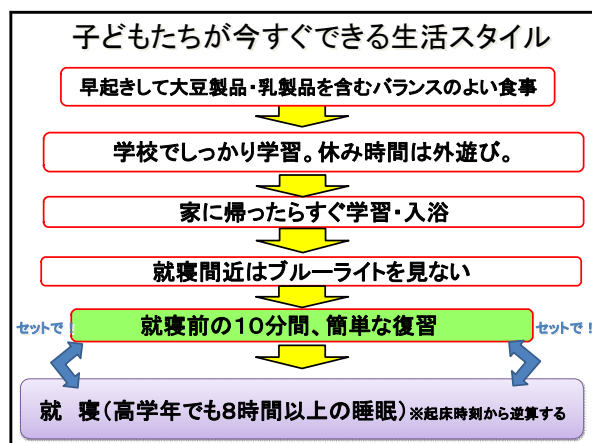
- ☆朝 学校に行きたくない
- ☆朝 だるい、疲れる
- ☆朝ごはん 食べれない
- ☆便秘(朝うんちが出ない)
- ☆気持ちがイライラする、キレやすい
- ☆集中して勉強ができない
- ☆怪我をしやすい
- ☆うつっぽい(気分が落ち込む)
- ☆体温異常
- ☆風邪ひきやすい、免疫の異常



**睡眠不足の影響は、まず気分の問題に出てくる!**

和洋女子大学 鈴木みゆき教授 のことばより

しかしながら、「ブルーライト」という光が目から入ると、メラトニンの分泌は抑制されます。これは日光や各種ディスプレイや蛍光灯などの光に含まれる成分です。したがって、スマホやゲーム機などを持って寝床に入ってもなかなか寝付けないということになります。その結果、睡眠不足となり左図のような症状が見られると言われています。また、お風呂に入ると「深部体温」が上昇し、寝付きが悪くなるとされており、少なくとも就寝60～90分前には入浴を済ませておく方がよいそうです。これまで書いたことをまとめると、朝早く起きて、大豆製品や乳製品などを含むバランスのよい食事をする。学校ではしっかり学習に取り組むとともに屋外でもよく遊ぶ。帰宅後は家庭学習にしっかり取り組む。就寝前は入浴を早めに済ませて、テレビやゲーム、スマホなどを見ることなく、今日、学校や家庭で学習したことを10分程度、簡単に復習する。その後、早く寝て、8時間ほどの睡眠時間を確保する。さあ、早速、やってみませんか!



は入浴を済ませておく方がよいそうです。これまで書いたことをまとめると、朝早く起きて、大豆製品や乳製品などを含むバランスのよい食事をする。学校ではしっかり学習に取り組むとともに屋外でもよく遊ぶ。帰宅後は家庭学習にしっかり取り組む。就寝前は入浴を早めに済ませて、テレビやゲーム、スマホなどを見ることなく、今日、学校や家庭で学習したことを10分程度、簡単に復習する。その後、早く寝て、8時間ほどの睡眠時間を確保する。さあ、早速、やってみませんか!

## 1月・2月の主な行事予定

- |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1月 8日(水) 3学期始業式</li> <li>○ 1月 15日(水) CRT 検査</li> <li style="padding-left: 20px;">16日(木) CRT 検査</li> <li>○ 1月 18日(土) 食と農作品表彰式</li> <li>○ 1月 20日(月) 給食感謝集会</li> <li>○ 1月 26日(日) 町駅伝大会</li> <li>○ 1月 31日(金) 学習発表会前々日準備</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2月 2日(日) 学習発表会</li> <li>○ 2月 3日(月) 振替休日</li> <li>○ 2月 6日(水) 新入学説明会</li> <li>○ 2月 14日(金) 鑑賞教室「劇団四季」5年</li> <li>○ 2月 18日(火) 中学校入学説明会</li> <li>○ 2月 19日(水) 避難訓練(火災)</li> <li>○ 2月 26日(水) 参観日、家庭教育学級閉級式</li> <li>○ 2月 27日(木) 特別支援学級合同学習会</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|