

# 浅井北だより



☆よく考え自ら学ぶ子 きまり正しく心豊かな子 健康でたくましい子☆令和4年 7月号

☆夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん で 幸せに☆



私が子どもの頃、裏の家はご年配のお医者さんの家でした。毎朝そのお医者さんは、いつも家の前の畑に出て、作物の世話をしていました。毎日早朝から、畑で作業をしていることを不思議に思った私は、父親にそのことを尋ねてみました。すると父親は「先生（お医者さん）は、朝の光を浴びることが体にとってもいいとおっしゃっていたよ」と教えてくれました。そして私に「朝のお日さまの力は、特別なんだよ」とも言いました。実際、そのお医者さんはお年を召されても、とてもお元気なご様子で、診察を続けてみえました。そのご様子から、私は子ども心にも、「朝の光は特別なんだ！」と思い、自分も朝の光を浴びると、得をしたような気持ちになっていました。

大人になり「早寝 早起き 朝ごはん」というキャッチフレーズを耳にするようになり、ふと、子どもの頃を思い出して「早寝 早起き 朝ごはん 全国協議会」のHPを見てみました。すると、そこには、「朝の光の効果」として、朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、頭がすっきりとし、集中力が上がることや、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になると書かれていました。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まるので、セロトニンの分泌を増やすには、朝の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べることも効果的だそうです。そして、このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜には睡眠ホルモンのメラトニン（メラトニンの材料はセロトニン）がたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになるそうです。

セロトニンとは別名「幸せホルモン」と呼ばれていて、ウォーキングなど体を動かすことでも分泌され、気分を爽快にさせる働きがあります。朝早く起き、ご飯をよく噛んで食べることで、幸せな気持ちになれるのはすてきなことです。感染症予防や暑さ対策と、体調管理が難しく、心身ともに疲れやすい時期ですが、夏休み、子どもたちには、ぜひ、「早寝 早起き 朝ごはん」で規則正しい生活を続け、前向きな気持ちで元気に過ごしてほしいと願っています。



1学期、子どもたちは制限のある生活の中でも、学習に行事に意欲的に取り組み、多くの成果を得ることができました。そして、保護者や地域の皆様のおかげで、無事に1学期を終えようとしています。本当にありがとうございました。2学期も、本校の教育活動へのご理解とご協力をお願いいたします。



【2年生 野菜の観察とお世話】



【4年生 バケツ苗 種まき】



【6年生 救急救命法実習】