



第五小だより 2月号

令和4年2月1日 第10号 <http://5sho.wako-city.ed.jp/>
〒351-0104 和光市南1-5-10 TEL 048-463-3100 児童数 684名

学校教育目標
心豊かな子ども
進んで学ぶ子ども
たくましい子ども
地域を愛する子ども

「笑い」と「睡眠」で健康を保つ



校長 來嶋 実樹子

本校 H.P.

オミクロン株による感染拡大が深刻な状況になってきています。2月の教育活動がどこまで予定通りできるのか大変不安な中ですが、感染症対策をこれまで通り続けながら、できる限り学びを継続できるように取り組んでまいります。今後行事の変更等がありましたら、すぐにお知らせして対応してまいりますので、お子様のご家庭での健康管理を含めて、ご理解とご協力をお願いいたします。

さて、2月の全校朝会で子供たちに「笑い」と「睡眠」の話をしました。以前に健康アドバイザーをしている方から教えていただいたのですが、5歳児は一日に300回から400回笑うそうです。大人はだいたい1日に15回ほど、40歳以上はなんと4回まで減ってしまうそうです。笑うことでストレスホルモンが減少し、免疫力もアップするそうです。酸素を体に多く取り入れることが健康のために重要で、「笑うこと」と「良い姿勢」が新しい酸素を循環させ、疲労物質を分解するそうです。子供はよく体を動かしていますし、おもしろいことや楽しいことを見つける天才なので、大人も子供を見習って少しでも笑う回数を増やしたいものです。学校の教員は、子供たちの笑顔や日々の成長で楽しい気持ちで過ごせているので、一般の方よりも笑う回数が多いと思います。これも子供たちのおかげです。「笑い」と同じくらい大切なのは、質のよい「睡眠」です。子供たちの生活の中で、夜遅くまでゲームやパソコン、スマートフォンなどの強い光を浴びて夜更かしすることが続くと、生活リズムが乱れ、朝起きられなかったり、朝食が食べられなかったり、体がだるくなったり、イライラしたりするようになります。これは大人も同じです。メラトニンという睡眠を誘う作用のあるホルモンの分泌が、強い光によって抑えられてしまいます。メラトニンが分泌されるようにするためには、就寝1時間前からタブレット端末やスマートフォンなどは見ないようにすること、睡眠時は部屋の照明や豆電球などを消し真っ暗な状態にすることが大切だそうです。更に、眠る前に「今日も一日楽しく過ごせたな。」「今日の給食はおいしかったな。おかわりたくさんできたな。」「今日はたくさん外で遊べたな。」など、今日一日のうちでよかったこと・楽しかったこと・頑張ったことを思い浮かべると、ぐっすりと眠ることができ、次の日の朝すっきりと目が覚めるそうです。良い睡眠がもたらすものは、健康だけでなく、集中力・記憶力・思考力にもつながり、意欲も向上していきます。子供たちと「たくさん笑って、たっぷり寝る」を合言葉に、2月を乗り切っていきたいと思います。是非ご家庭でも、子供たちと一緒にいつもより大きな声でたくさん笑ってください。そしてその日にあった良いことを思い浮かべながら眠るようにしてみてください。