



共 育

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。始業式では子どもたちの元気な顔を見ることができ、ご家庭で楽しく和やかに過ごしてきた様子が伺われます。

さて、夏休み中、学校の職員は、1学期の学級経営を振り返ったり、2学期に向け授業の準備を進めたりしてきました。また、日頃なかなかできない研修の機会を有効に活用し、校外に出て専門的な知識を得たり他校の実践に学んだりもしました。

その中から、先日行われた石川県教育委員会主催「親学びアドバイザー研修講座」で「早寝・早起き・あさごはん」の大切さを、脳科学の分野から証明するお話がありました。参考になるお話ですので、ご紹介します。

右の図を見てください。5歳児の実験ですが、生活リズムが知能の発達に大きく関わっていることを示しています。

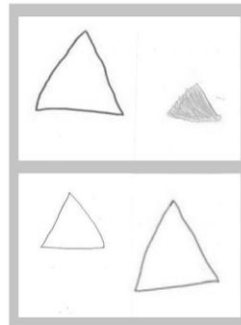
本校の県基礎学力調査の結果からも「毎朝、朝食を食べています」と答えた児童の方が「食べていない」と答えた児童より、国語 21.6 ポイント、算数 28.9 ポイント正答率は高かったです。(8月号の学校だよりに掲載)

では、生活リズムと知能はどのように関連しているのでしょうか。

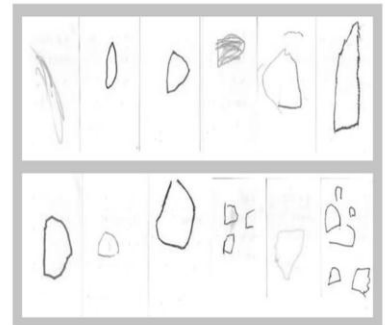
生活リズムの影響

斜線を描くことは図形の模写の中でも難しいため、三角形の模写は5歳児の脳の発達を調べる指標になるとされています。

生活リズムが整った
5歳児が描いた三角形

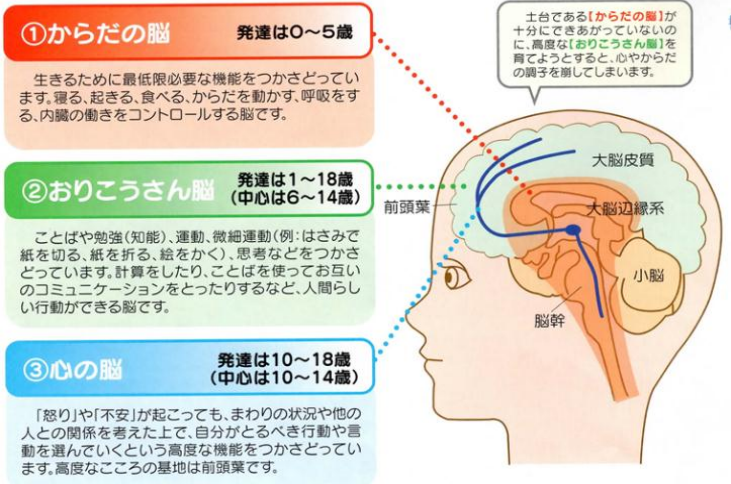


生活リズムが乱れた
5歳児が描いた三角形



<脳の発達には順番がある>

脳の発達には順番があり、0～5才ごろはからだの土台をつかさどる「からだの脳」が発達します。また、6～14才ごろはおもに言葉や運動、思考をつかさどる「おりこうさんの脳」が発達します。そして、10～14才ごろには他と自分の関係を考えて行動や言動することをつかさどる高度な「心の脳」が発達します。



<心身の健康を支えるセロトニン神経>

3つの脳をバランスよく育てるために必要なのがセロトニン神経です。この神経を活発化させるには5つのポイントがあります。

- ① 朝日をたっぷり浴びる。
- ② 規則正しい生活習慣を身につける。
- ③ バランスのよい食事をする。
- ④ リズミカルな運動をする。
- ⑤ ストレスをためず、頑張りすぎない。

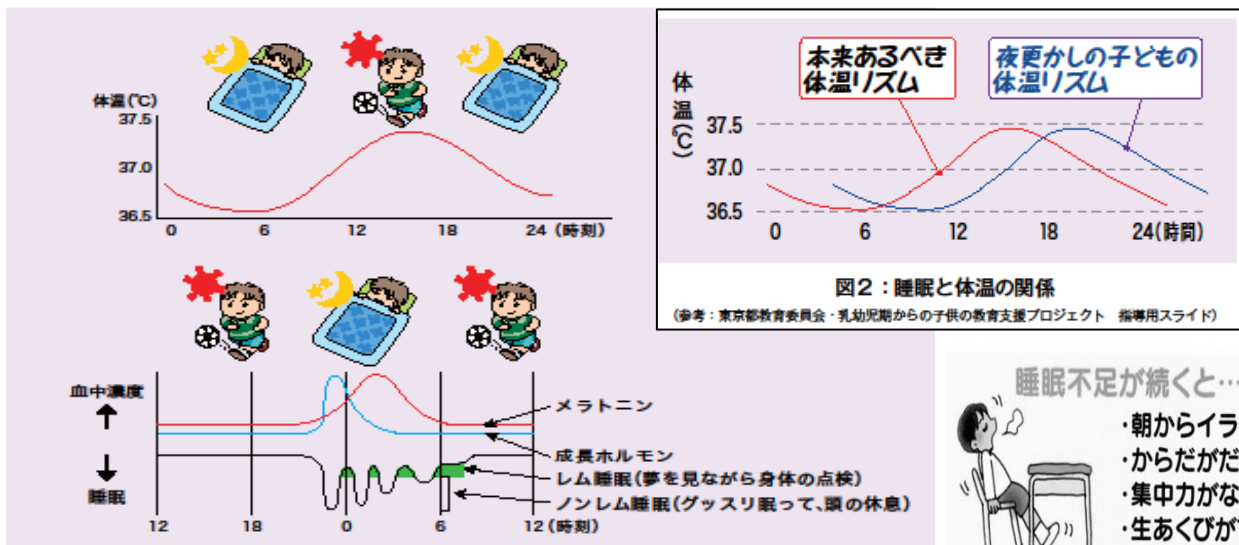


まさに「早寝・早起き・あさごはん」は、5つの条件の①～③に当たるものです。セロトニンは不安な心を抑え、食欲や自律神経を活発にする働きをします。

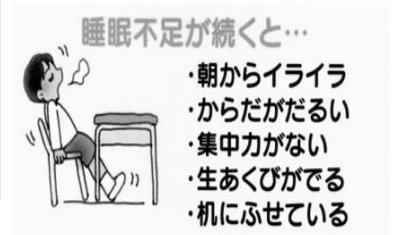
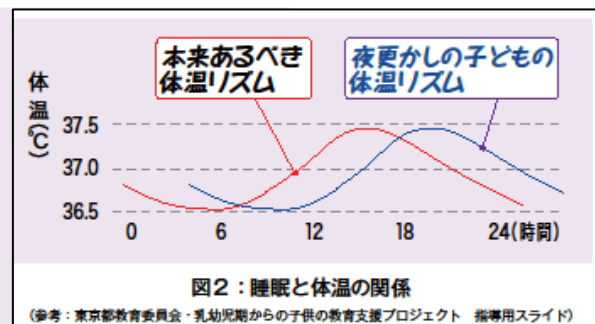
<もし遅寝（夜更かし）の習慣が続いたら…>

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で睡眠のリズムが乱れると、体温が上昇するリズムがずれて、体温が上がらずボーっとした状態で幼稚園や学校に通うことになり、午前中眠くて学習体勢に入れません。

睡眠不足で朝起きられない小中学生は、「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」というデータもあります。こうしたことから、しっかり早寝の習慣を身につけておくことが大切です。また、テレビやゲーム、スマホの画面から出る光は脳に強い刺激を与えるので、寝る1時間前にはやめることが大切です。



(出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」 神山 潤)



(文教大学教育学部教授・小児科専門医 成田奈緒子氏の講演より)

本校でもPTAと協力しながら「生活チェックシート」などで生活を見直す働きかけをしています。一人一人の子どもたちの健やかな成長を願って取り組んでいる活動ですが、お子さんの力だけでは限界があります。科学的にも立証されている「早寝・早起き・あさごはん」の大切さを十分ご理解いただき、ご家族で取り組んでいただければと思います。