

「早寝・早起き・朝ごはん」



吹く風がめっきり冷たくなり、冬の訪れを感じるようになってきました。この季節、朝、布団の中から出るのが辛い季節となります。お子さんはスッキリ目覚めているでしょうか。朝眠いとますます布団から出るのが嫌になってしまいます。私たち大人も寝不足の日は朝起きるのが辛く、今日は仕事に行きたくないと思う事があるのではないのでしょうか。子どもたちも同じです。寝不足になると朝起きるのが辛く、学校に行きたくないと思ってしまうでしょう。スッキリ目覚めて、今日も頑張ろうという気持ちになってほしいと思います。また、朝食を食べ、排便をして、ゆとりをもって家を出発したいものです。余裕をもって起き、スッキリ目覚めるためにはどうしたらよいでしょう。これは、私の考えですが、夜更かししないことだと思います。遅い時間に寝ないことです。学童期(小学生)には9時間から11時間の睡眠が必要だといわれています。朝6時に目覚めるには、遅くとも夜9時には眠りに着きたいということになります。高学年の子どもたちが9時に寝るのはなかなか厳しいかもしれませんが、できるだけその時刻に近づけられるといいと思います。気持ちよく寝つくためには、日中に適度な活動をするのがお勧めです。寝る前のカフェイン摂取やスマートフォンやゲームの使用は睡眠を妨げる要因となるそうです。早く寝て、気持ちよく目覚めたいものです。

「寝る子は育つ」とよく言われます。成長ホルモンが分泌される時間帯に睡眠の周期が合うと効果的に成長ホルモンが分泌されます。一般的には9時ごろ寝るのがよいそうです。人間の成長には睡眠がとても大切です。

早く寝て、スッキリ目覚め、そして、朝ごはんをしっかり食べて排便を済ませ、元気に学校に来て勉強・運動に励んでほしいと思います。(校長 松浦達之)