

2月

平成29年度 原山中だより

いだ かがや ひら
抱け 輝け 拓け

【第10号】平成30年2月1日発行

ぐっすりが、いちばんのくすり

校長 林直紀

昔からよく言われていることですが「寝る子は育つ」といいます。「何が育つのか」と言えば「身長」や「体重」です。「なぜ、育つのか」と言えば、成長ホルモンのおかげです。成長ホルモンは、睡眠後すぐに出てきます。骨を伸ばす、筋肉を増やす、痛んだ組織を修復したり脳を休ませたりして、心身の疲れを回復させるはたらきがあります。（お肌の新陳代謝にも良い効果があります。）

睡眠は子どもの成長にとってとても重要なことなのです。しかも身長や体重だけではなく、「脳機能の成長」についても密接な関係あることが、医学的にも証明されてきているそうです。兵庫県立リハビリテーション中央病院・子供の睡眠と発達医療センター所長である三池輝久氏は次のように述べています。

「脳科学研究の進歩とともに、乳・幼児期における子供たちの睡眠（質・量・リズム）発達が脳の発育・発達、ひいては意欲や学力に大きく関係していることが分かってきました。乳・幼児期の睡眠障害は子どもたちの言葉の発達を遅らせ、注意欠陥多動性障害（ADHD）やコミュニケーション障害とよく似た症状をもたらすことが分かっています。更に、乳・幼児期の睡眠障害は成人に至るまで持続してしまう可能性が心配されています。学童期以降における「気になる行動」（落ち着いて学習できない、しっかりと話を聞くことができない、集中力の持続にかける、キレやすくなるなど）は、睡眠の質・量・リズムの障害による「脳機能低下」という医学的な問題が潜んでいることが明らかになってきたのです。」

体から出るホルモンは、睡眠だけでなく光によっても影響されています。これは、大昔の時代から、太陽とともに寝起きをしていたリズムが、人間にとってもっとも自然な生活であることを示しています。朝、光を浴びることと、夜、暗くすることは、ホルモンの出方を調節し、体のリズムを整える働きがあります。そのため、朝、太陽の光とともに起き、暗くなったら眠るような、大昔から行われてきた生活が理想的なのです。



ところが、原山中の生徒はろくに睡眠もとれないほど忙しいようです。保健室を巡回すると、生徒がベッドで寝ていることがよくあります。養護の栗原先生によると、1～2時間ぐっすり眠って教室に戻っていく生徒がよくいるそうです。睡眠不足の生徒が多いのではないかと心配しています。

受験生にとってはさらに大変な時期です。でも、大変だからこそ「早寝、早起き、朝ご飯」さらには「うがい、手洗い、換気、マスク」をしっかりと実践して、健康を保ちたいものです。当たり前のことですが、自分の健康は自分で守るしかないのです。

日	曜日	週割	2月行事予定	給食		
				1年	2年	3年
1	木	B	木曜日課 1年生未来くるワーク 3年生三者面談 8組作品展～4日(日)	×	○	○
2	金		1年生未来くるワーク 3年生三者面談	×	○	○
3	土					
4	日					
5	月	A		○	○	○
6	火		3年生三者面談	○	○	○
7	水			○	○	○
8	木		木曜日課 PTA全体会③	○	○	○
9	金			○	○	○
10	土					
11	日		建国記念の日			
12	月		振替休日			
13	火	B	火の125634 3年出願準備 相談員:仲本小勤務	○	○	○
14	水		月の12345+水の6 生徒会朝礼(保健委員会) 相談員:原山小勤務	○	○	○
15	木		木曜日課	○	○	○
16	金		3年生学年末テスト	○	○	○
17	土					
18	日					
19	月	A	月の34125 願書・一覧表の提出(3年生給食なし)	○	○	×
20	火		願書・一覧表の提出	○	○	○
21	水			○	○	○
22	木		木曜日課 志願先変更期間 部活動停止～1日(木)	○	○	○
23	金		金の123654 志願先変更期間 1年生未来くる先生講演会	○	○	○
24	土					
25	日					
26	月	B	チャレンジスクール	○	○	○
27	火		45×6h 生徒委員会(3年生最終) チャレンジスクール	○	○	○
28	水		3年生給食最終日 8組お別れ会 第3回学校評議委員会 チャレンジスクール	○	○	○

3月の主な行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	木	公立高校学力検査 1・2年生学年末テスト	15	木	第69回卒業証書授与式
2	金	公立実技・面接 1・2年生学年末テスト 2年生百人一首大会	16	金	1年生保護者会
7	水	3年生球技大会	19	月	2年生保護者会 給食終了
9	金	入学候補者発表 8組保護者会	20	火	期末短縮50×3h 1年生球技大会
10	土	課業土曜日	22	木	期末短縮50×3h 2年生球技大会
12	月	生徒委員会	23	金	期末短縮50×3h
14	水	卒業証書授与式予行	26	月	平成29年度修了式