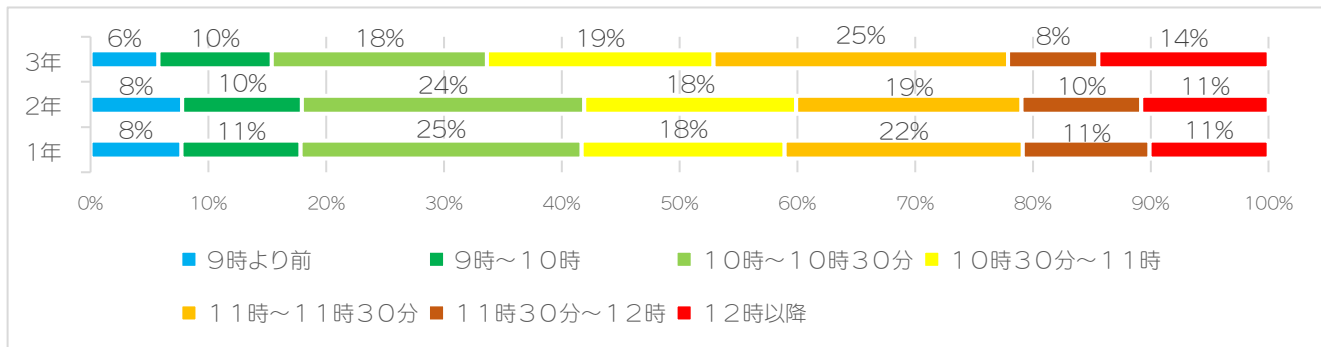




心も身体も健やかに学校で学び活動するためには…



上のグラフは、7/1 (月)～7 (金) の生徒の就寝時刻をまとめたものです。どの学年も11時以降の人の割合が4割以上になっています。12時以降の人の割合も1割以上います。今年6月後半から蒸し暑い日が続いており、体調不良や心配事を訴える生徒が増えているのが気になっていました。前の晩の過ごし方を聞くと、「4時間以上ゲームをしていて寝るのが遅くなった」という生徒もいました。

● 夜更かしをして寝不足になると・・・

身体に夜が来たことを伝える「メラトニン」というホルモンは、明るい光によって分泌が止まってしまう。だからスマホなどのブルーライトをずっと見ていると脳が覚醒してしまい、なかなか寝つけなくなってしまいます。

身体の成長を促し日中の心身の疲れやストレスを解放する「成長ホルモン」は、寝入りばなの深い睡眠のときに分泌されますが、睡眠が深くないと分泌されません。特によく分泌される時間帯（夜の22時から深夜2時まで）に深い睡眠ができるのが重要です。

寝不足のまま起きると、脳は休養不足で働きが鈍くなっています。そんな状態で勉強しても、集中力は高まらないでしょう。体育であれば、不注意による怪我也心配です。

起床の準備をする「コルソチール」というホルモンは、血糖値と血圧を上げる働きがあり、朝に分泌のピークを迎えて1日の活動が始まります。

これら三つのホルモンが1日の生活のなかでリズムをもって分泌されています。午前中はその働きで脳のパフォーマンスが高まるので、勉強にもってこいの時間になります。

● 朝食を抜いたまま過ごしていると・・・

朝食を抜いてしまうと脳を働かせ身体を動かすエネルギー源が不足するだけでなく、食事から得られる水分やミネラル分も不足するため、脱水症状に陥りがちです。そのままハードな活動を続けると、身体の状態はますます悪化してしまいます。

● 水分補給が十分ではないと・・・

気温が高い日は体から外気への熱放散が減少するため、熱中症が発生しやすくなります。気温の高さに加え、湿度が高い場合や日射が強い場合は、より熱中症のリスクが高まることに注意が必要です。特に身体がまだ暑さに慣れていない時期や、暑さが長く続いて体が疲れがちな期間には注意が必要です。

☆ 毎日の規則正しい過ごし方が、健康と成長、学びを支えます。特にメディアの長時間利用や夜ふかしによる悪循環を心配しています。ご家庭での見守りと声がけをよろしく願いいたします。

タブレット端末のデジタルドリル取組状況

ラインズ e ライブラリアドバンスに取り組み始めて2ヶ月が経とうとしています。学習し続けると種から芽が出て成長していく様子をモニターで確認できるので、生徒たちに6月末時点でのスクリーンショットを撮ってもらいました。

● 成長度トップ3



● 種から発芽した生徒の人数

- 1年生 33人中, 22人 (67%)
- 2年生 38人中, 18人 (47%)
- 3年生 27人中, 13人 (48%)

● 夏休みの取組

今回の夏休みは、7/26 (火) ~8/22 (月) の28日間です。教科の課題や一学期の復習、作文や図画等の自由課題とあわせて、自分のペースで学べるデジタルドリルをこれまでの復習とこれからの予習に役立ててほしいと思います。

夏休み明けには、全員が発芽し、葉っぱが生い茂っている様子を見せてほしいと思います。