



令和2年度 校長だより

令和2年8月19日(水)

大野の風

No.4

文責 松下 義彦

2学期のスタートにあたり

みなさんおはようございます。

今年はずっと違って短い夏休みでしたが、みなさん有意義に過ごすことはできたでしょうか。今日から2学期がスタートします。まずは、みなさんが元気で始業式を迎えてくれたことに感謝をしています。

今年の夏休み、みなさんはどのようにして過ごしましたか。短い夏休みでしたが勉強を一生懸命頑張った人、日頃できない家の手伝いを一生懸命頑張った人など様々だと思います。

さて、2学期になったとはいえ、まだ8月で、暑い日が続きます。今年の夏はコロナウイルス対策と熱中症対策をしながら、健康に気をつけて学校生活を送って欲しいと思います。

そこで健康な生活を送るために、今日は「**睡眠と運動**」についてお話しします。

今年の1学期は臨時休校等で休みが多く、なかなか生活のリズムを作れない人が多かったのではないのでしょうか。そのため、夜更かしの生徒が増え、登校時に遅刻をしてきたり、睡眠不足で授業に集中できなかつたりする生徒が少し目立つようになってきました。夜更かしの原因としては、テレビ、ゲーム、スマホ、塾、宿題、漫画・読書等、様々な理由があると思いますが、夜更かしをすると朝の目覚めが悪い、食欲がない、思考力がはたらかない等、学校生活に悪い影響がたくさん出ることになります。また、「早寝早起き病知らず」「早寝、早起き、朝ご飯」といわれるように、早寝・早起きの規則正しい生活は、健康の保持・増進や落ち着いた学校生活のためには欠かせないものです。

そこで、規則正しい生活を送り、夜の快適な睡眠を確保するためには、毎日の適度な運動が大切になります。運動には、呼吸・循環器系のはたらきをよくし、心身に適度な疲労を与えて食欲を増進させ、夜にぐっすり眠れるというよい効果があります。次に睡眠についてですが、一日の精神の疲れや肉体の疲れを取るのが睡眠で、平均七～八時間の睡眠が必要とされています。一般的に人間には、体温が下がると眠くなり体温が上昇すると覚醒する体温リズムがあります。人の体温は1日のうちで、活動する日中に高く、睡眠をとる夜に低くなるというリズムで、つねに変動しています。身体活動が盛んな日中に体温が高く、体をあまり動かさない夜に低くなるのは、人間の生活パターンからみても合理的なのです。運動と睡眠の仕組みを知り、体温リズムに合った規則正しい生活を送ってください。

また、今話題のコロナウイルスに感染しないように、免疫力(病原菌やウイルスなどから身体を守り、健康を維持するための防護システム)を高めるためにも睡眠、食事、運動が大切だといわれています。

特に、3年生は、いよいよ進路選択の時期となります。受験勉強で夜遅くなることもあるかもしれませんが、ムリをせず健康を一番に考えた生活行動をしてください。

それでは、今日から始まる2学期が、有意義な学期になるように大野中学校のみんなで頑張っていきましょう。

