

〔校訓〕
かしこく
ゆたかに
たくましく

教育目標：「生きる力」を身につけ、なごみの未来を創る児童生徒の育成

みかわ小だより No.5

R4. 6. 6文責 村上

～夢に向かって知恵いっぱい、笑顔いっぱい、元気いっぱいに育つ三加和っ子～

今、早寝・早起き・朝ごはん！

以前受けた研修で、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣がいかに大切かという話を聞きました。長年、教育に携わってきた教師として、また、子育てをしてきた一人の母親として大変興味深いものでした。何度も聞かれているお話かもしれませんが、簡単にまとめましたので、読んで頂けたら幸いです。以下は内容です。

現在、コロナ禍で生活習慣が悪化している。生活習慣の悪化は、抑うつの要因になる。抑うつの高さは、もともと愛着形成がベースになってくる。①生後2歳ごろまでの母子関係②不適応に陥りやすい不安定な状況がおこったとき。不安定な状況とは、熊本地震、今回のコロナウイルスの拡大、学級崩壊・いじめ、家庭の危機などである。これらのことが要因となり抑うつ状態に陥る場合がある。不登校傾向の児童生徒は抑うつが高く、人が自死するときは抑うつ状態であるといえる。だから、抑うつ状態の早期発見と対応が急務。抑うつ状態の症状とは・・・①夜眠れない②食欲がない③朝調子が悪い④動悸がする⑤自分で決められない⑥死んだほうがいいと考えるようになる⑦何かにとらわれ、頭から離れない。など

コロナ禍にある現在は、抑うつ状態に陥りやすい状態にあるといえる。抑うつ状態に陥らないようにするには、やはり「基本的な生活習慣」が重要である。今、まさに「早寝・早起き朝ごはん」！なぜか・・・

① 成長ホルモンとセロトニンの分泌

- ・成長ホルモンは、ストレスによって病んだ内臓等の修復をするホルモン。
- ・セロトニンは子どもの脳の成長に影響を与える。(不足すると抑うつ状態になりやすい)

② 早寝・早起き・朝ごはん

- ・夜の11時から2時までに分泌されるのが成長ホルモン⇒**早寝**
 - ・朝早く太陽の光を目に浴びると分泌されるのがセロトニン⇒**早起き**
 - ・朝ごはんがセロトニンの材料。セロトニンを増やす重要な成分はトリプトファン。*トリプトファンが多く入っている食品は、豆腐、納豆、みそなどの大豆食品、ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類などである。⇒**朝ごはん**
- だから、「今、『早寝・早起き・朝ごはん』が大切。」



というお話でした。ストレスの多い現代の子育ては大変です。抑うつ状態になりやすい現代だからこそ子供たちがよりよく成長できるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していきましょう。(大人もですね！)

よりよい環境に・・・

三加和小学校は、木がたくさん使われている素晴らしい校舎で、ひと味違う造りになっています。低学年の前にある階段も珍しく、横には、給食を運んだり、車いすなどで利用したりするスロープがあります。時々、そのスロープが滑って遊ぶ場所になっていることがあり、危険ではないかと気になっていました。そこで、1年生担任の坂井先生が注意喚起の掲示物を作ってくださいました。意識づけができるといいですね。



すぐ横の階段の名前は「お・と・な・し」。足音が響くので、なるべく静かに歩けるように以前からネーミングされているようです。他にも「あいさつ広場」の表示があり、子どもたちに分かりやすく呼びかけがなされています。長い間続くよい習慣は継続していきたいものです。体育館までの渡り廊下に新しく立派な踏み板を大城戸先生が作ってくださいました。雨が降るとその部分に水がたまり、歩きづらかったからです。先生方が工夫しながら少しでもよい環境になるように考えてくださっています。学校の近くの畑も松尾先生とPTAの開田さんが芋や大豆の栽培ができるように耕して下さり、みんなでマルチを貼りました。芋苗もPTAの市村さんがお世話くださり、今年も全校児童で芋苗を植えることができました。



小中合同で挨拶運動実施

小中合同で挨拶運動が実施されました。生徒指導担当の五反田先生が中学校の生徒会と連携し取り組んでくださいました。小学校はバスの到着時刻の関係で、5・6年生の有志ということになり、中学生と並んでちょっと照れながらも、元気に挨拶運動をしていました。相手を意識したあいさつができる子どもたちが増えてきたように思います。



小中合同のあいさつ運動の様子↑

