



# たづがね (鵲が音)

「笑顔いっぱい 元気いっぱい 夢いっぱい」の西北台っ子

## 運動会【児童の主体的な取組で、達成感・成就感をGET】

9月28日(土)に西北台小学校運動会が行われました。

6年生にとっては小学校生活最後の運動会でした。運動会の目標は「自分もっている力を十分に発揮して、日頃の学習の成果を披露する。」「児童が力を合わせて楽しい運動会を創り上げる。」でした。目標は達成できたのではないのでしょうか。現5年生が来年度の運動会に向けて、どのような想いを抱いたのでしょうか。創り上げることの楽しさを感じて、年度後半を過ごしていけたら嬉しいですね。

9月は秋季祭礼や運動会などたくさん活動することがありました。心身とも疲労が蓄積しているのではないのでしょうか。2学期も学習に行事に、もっと活躍するために、元気いっぱいに過ごしてもらうために、疲労回復に重要な「睡眠」について少し考えてみます。よい睡眠で心も身体もパワーアップ!

## 健康に過ごすための「睡眠」について 10/1 全校集会にて

睡眠の代表的な効果は**心身ともに疲労を回復させること**です。睡眠のリズムの中で、深い睡眠(ノンレム睡眠)が得られるほど、体内の修復・回復を促す成長ホルモンが多く分泌され、体内での代謝活動が促進されます。脳も休まり、自律神経の働きが整うため、**ストレスからの回復・耐性も向上します**。休養させて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われています。日中に**見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりする**のも睡眠の効果。睡眠は、心身の疲れを癒やしてさまざまな機能を回復するために欠かせません。

### 『不調が消える「最高の睡眠」』

友野なお (睡眠コンサルタント) より

#### ●睡眠不足が引き起こす4つの影響

##### ①体への影響

活動量が減り、生活習慣病のリスクが上がります。

##### ②心への悪影響

感情のコントロールが難しくなり、ストレスに対する抵抗力が下がります。イライラしたりやる気が起きなくなったりも。

##### ③脳への悪影響

集中力、注意力、判断力、記憶力、コミュニケーションやクリエイティブ能力がダウン。認知症リスクも高まります。

##### ④行動への悪影響

遅刻や欠席が増え、不登校や退職につながります。冷静な判断ができず、けがやトラブルも。また、太りやすい行動をとるようになります。



#### ●快眠のための4つの習慣 (一部抜粋)

①昼寝...15時までに座ったままで15~20分間の短い睡眠

②夜の運動...散歩やストレッチなどで30分程度軽く体を動かす

③水曜日の夜はのんびり過ごす  
...水曜日の夜は自分を癒やす時間に。好きなことをしてのんびりと過ごす。

④「入眠儀式」を持つ  
...眠る前に決まった行動(ナイトルーティン)をとると脳に意識づけられ、寝つきやすくなります。

#### ●眠れないときにやってみる3つのこと

①ベッドから出る(30分以上寝つけない場合)

②時計を見ない(無意識のうちに計算をして、焦って寝つけなくなる)

③簡単な作業をする  
(テレビやゲームはやめましょう。光の刺激は脳が覚醒します)

