



笑

彦頁

NO. 61

ホームページアドレス <http://www.okabenishi-e.ed.jp>
Eメールアドレス okanishi-e@okabenishi-e.ed.jp

充実感のある夏休みに

子どもたちにとって、待ちに待った夏休みがやってきます。今年はどんな夏休みにしようと考えていますか。

家族でゆったり旅行、〇〇教室への参加、じっくり自由研究、毎日体力作りなど、一つのことをやり通すことは、長い休みならではの体験です。そんな中で、本物にふれる機会をたくさんもてるとよいと思います。本物体験こそ最高の勉強です。

また、長い休みゆえに気がゆるんで、ダラダラ・ズルズルしてしまいがちです。何かめあてをもって、ハリのある41日間にしていきましょう。「よくやったな」という充実感をいくつかもって2学期をスタートさせられるように、声をかけていしましょう。

「新体力テストの結果」より

5月に実施した新体力テストの結果がまとまりました。その結果を一人一人に「あなたの体力プロフィールを知ろう」という形で、あゆみとともに配付します。そこには、次のような項目が掲載されています。

- ①前年度と今年度の新体力テストの結果
- ②今年度の目標達成状況
- ③来年度へ向けての目標
- ④県平均との比較
- ⑤全国平均との比較
- ⑥総合評価とアドバイス



＜アスリートクラブ事業で支援に入る大学生＞

以上の項目についてお子様と一緒に話し合いをもち、「我が子の体力」の状況を確認するとともに、目標値やアドバイスを参考に具体的な運動を工夫してみてください。

＜本校としての結果（H26県平均と比較して）＞

- ◎優れている力…反復横跳び、長座体前屈、シャトルラン、立ち幅跳び、ボール投げ
- 劣っている力…50m走、握力

目指せトリコ「筋力フルコースでパワーアップ！」 目指せセルフ「柔軟王にオレはなる！」

本校として継続してきた、握力・柔軟性アップに向けた取り組みカードを配布します。一人で簡単にできる柔軟体操や筋力アップの取組です。ちょっとした時間を見つけ工夫して取り組んでみてください。夏休みの期間中挑戦し、色ぬりをして学校へ提出してください。親子共々「柔軟王」「筋力フルコース」にチャレンジしてみたいかがででしょうか。

「早寝・早起き・朝ご飯」でやる気アップ

学力と睡眠時間の関係や学習意欲と朝食の関係等を考えると、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組は、成長著しい小学生にとって、また大人に成長するにあたってでも大事です。不規則な生活になりがちな夏休みですが、暑く長い夏休みだからこそ、あらためて生活習慣を見直すチャンスです。生活見直しチャレンジカードは出ませんが、**ノーテレビ・ノーゲームデーの夏休み号**は配布しますので、それを活用しながら「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムの定着をめざしましょう。

<睡眠について考える>

人は眠ることで、脳を休め、成長・回復ホルモンを分泌しています。

成長ホルモンは、子どもが成長するときのホルモンであると同時に、大人にとっても、新陳代謝を活発にし、疲労を回復させ、肉体を再生させる大切なものです。

○最も分泌が盛んになる時間帯は、就寝2時間後で、夜の10時～2時の間

○9時（遅くとも9時30分）位をめやすに布団に入って、照明を消せるとよい

○就寝1時間前には、部屋を暗めにし、静かに読書や読み聞かせなどできるとよい

日々の積み重ねが、健全な心身の発達につながります。できる範囲で早寝・早起きを実践してみましょう。

人はどうして眠るの？

○睡眠は脳が休息するための大切な時間

○睡眠中はさまざまなホルモンが分泌

・新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復する。

○免疫力を高める役割

・睡眠不足が続くと、自律神経のうちの交感神経が過度に緊張し、カゼをひきやすくなる。

睡眠に関係する代表的なホルモン

○メラトニン

・睡眠と覚醒（昼と夜）のサイクルをコントロールするホルモンで、暗くなると出てくる。夜、外界が暗くなるとメラトニンの分泌が高まって身体に「眠れ」と司令を出す。「天然の睡眠薬」ともいわれている。

・体の抗酸化作用がある…老化防止や免疫力増強作用があるといわれている。

メラトニンの量は光の量とも関係するので、就寝前の数時間は、部屋の照明を少し暗くし、テレビやパソコンも控えたい。

○成長ホルモン…睡眠後すぐにでてくる。

・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て、心身の疲れを回復させるはたらきがある。（お肌の新陳代謝にも良い効果がある。）

○セロトニン…朝、光の刺激によって分泌を始める。

・「癒しホルモン」ともいわれ、心を安定させる（イライラ、切れる、精神的に不安定…などに対し）効果がある。

・セロトニンが不足すると、うつ病、切れやすい、依存症などに繋がる場合がある。

—参考 富山県HPの健康に関するサイト—

「読書は心の栄養」 本にふれる機会を

「読書は心の栄養」といわれます。読書は、心の中にさまざまな情景を浮かべたり、登場人物の喜びや悲しみなどの気持ちを想像したりすることができ、心が豊かになるからです。また、読書によって培われる読む力は、全ての学習のもとになります。