

5月は 早寝早起き朝ごはん 月間

文部科学省が平成18年度から『子どもの生活リズムの向上プロジェクト』をスタートさせ、民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足して、望ましい生活習慣育成のための国民運動として始まり、10年が経ちました。この「早寝早起き朝ごはん」の効果にはどのようなものがあるのでしょうか。昔から「早起きは三文(さんもん)の得」と言われていますが…

早寝早起きをすると次のような効果があると言われています。

★ 生活のリズムが整う ★

メラトニンというホルモンの分泌で自然と生活リズムが整います

★ 朝食をしっかりと食べる時間があるので脳が活性化する ★

バランスの良い食事で栄養分のブドウ糖が脳に届きます

★ 朝食をしっかりと食べることでお腹もスッキリする ★

朝食で腸が蠕動運動を始め腸の動きが活発になります

★ 心にゆとりが生まれる ★

忘れ物が減り、イライラもしなくなり、他人に心配りもできます

★ 朝の時間を趣味に活かすことができる ★

朝の時間に読書、音楽鑑賞や、体を動かす朝活ができモチベーションがあがります

★ 早寝することで肌の調子が良くなる ★

肌の再生を促す成長ホルモンが分泌される時間帯のピークは22時から2時

では、早寝早起きを実践するためにどうしたらよいのかを述べてみます。

早起きより早寝を大切に

早寝早起きのサイクルを定着させようと考え、「明日の朝から頑張ろう」と思うのですが、まずは早く起きることよりも早く寝ることのほうが大切です。寝る時間が変わらないのに、ただ早起きするのでは寝不足になって日中眠くなったり、体調を崩してしまったりして長く続きません。今までの夜の過ごし方を少しずつ変えていきたいものです。

早寝をするということは、今まで夜にやっていたことをやめるか、それを他の時間帯に行わなくてはなりません。

だらだらとスマホをいじっていたのであればやめることで解決します。テレビで大好きなバラエティ番組があって、どうしても観たいというならば録画をして週末の日中に観ることも良い改善方法です。また、夜遅くまで学習しているのなら、帰宅後すぐに机に向かうということも必要です。

なるべく早く就寝するために夜の時間帯の行動を見直してください。

コツは、眠くなくても決められた時間に布団に入って、入眠準備をすることです。最初は眠れないかもしれませんが、続けていくと次第に時間が来たら眠くなるものです。

「早寝早起き朝ごはん」を実行するには、3つのC (Challenge Continue Control) が大切です。



離任された出町先生からのメッセージ

4月28日に本校を離任された先生方をお招きして、離任式を行う予定でしたが、すべての方が、それぞれご予定があり、来校できなくなりましたので離任式が中止となりました。

離任された出町先生は、海外派遣の研修のため出席できないことがわかっていましたので、蓮中の生徒にメッセージを送ってくれましたのでこの紙面を借りて紹介します。

2・3年生の皆さん、お久しぶりです。1年生の皆さんとは初めまして、ですね。3月まで蓮沼中学校に勤めていた出町です。皆さん、お元気ですか？ひとつ学年が上がり、それぞれ新たな気持ちでスタートを切っていることと思います。

私は今、長野県の駒ヶ根市という町にいます。駒ヶ根市は中央アルプスと南アルプスに囲まれ、自然豊かな町です。私はここで、青年海外協力隊として7月からエクアドルという国に行くため、訓練を受けています。

青年海外協力隊とは、発展途上国の人々とともに生活し、働き、現地の言葉で会話をしながら、その地域の問題の解決や発展を促すための日本のボランティア活動です。私の場合は実際にどのような活動をするのかというと、エクアドルのカタマヨという町で、今ごみの問題が深刻化しています。生活様式が変わってきたことで、ごみの量が増えているのです。日本では、ごみ処理場があり、その他にごみのリサイクルもある程度進んでいます。世界にはそうでない国の方が多いのです。このようなごみの問題を改善するために、私は現地で様々な活動を行う予定です。

例えば、このような活動を予定しています。カタマヨでは、ごみの多くは生ごみなので、それを公園の植物や野菜の栽培に使える「たい肥」という土に変える事業。また、ごみの分別や3Rを促せるように、小中学校に行って授業をすることです。

このような活動を現地の人たちと協力してやっていくには、現地の人たちと沢山話をしなければいけません。そのために、現在エクアドルの公用語であるスペイン語も猛勉強中です。1日の授業と自習の時間を合わせると、1日に8時間くらいスペイン語の勉強をしています。皆さんの若く新鮮な脳とは違い、私がこれから新しいことを勉強するのは大変なことですが、でも一生懸命やる中で少しずつスペイン語も話すこともできるようになってきました。

人生の中でも中学生の時期は、脳細胞が特に活発に増えていく時期です。その時代を今まさに生きている君たちは、やればやるほど私よりもずっと速いスピードで身についていくでしょう。今という時間を大切にしてくださいね。

さて、話はごみの話に戻りますが、日本もゴミの問題が全くないわけではありません。日本はごみの排出量が世界で何位でしょう？実は日本のゴミの排出量は世界で2位！その多くは焼却処理されており、CO₂排出も問題となっています。いろいろなものを大量に生産し、大量消費する中でごみが出てきます。作ることは簡単でも、環境に負担をかけずに処理することはそれ以上に難しいことなのです。では、どうすべきか…

私も7月からエクアドルで活動をしていきますが、皆さんも日本で少し考えてみてください。「私一人が小さなこととしても意味はないんじゃないか」と思う人もいるかもしれません。でも、小さなことの積み重ねが大きな問題になっているのですから、それは小さな努力でこそ解決していけるものなのです。

最後に…ところで、エクアドルという国の場所を知っていますか？「どこだろう?!」と思った人はぜひ地図帳で探してみてください。日本からは本当に遠い国です。でも、そこから蓮沼中学校の皆さんの活躍を祈っています。Gracias! (グラシアス!) =ありがとう!

4月23日 出町 まい