



福島県南相馬市立原町第二中学校 学校だより第12号 令和3年7月20日(火)
発行者:校長 和田節子 TEL (0244)22-4188 E-mail : haramachi2-j@fcs.ed.jp

からくさ



【教育目標】 自律 探究 協働

【重点目標】 目的意識を持ち、自ら発案し行動する生徒

なぜ、規則正しい生活が大切なのか？

本校で最も大切にしていることは「自律」です。誰かに指示されなくても、「自分がすべきことは何か」「目的を果たすためには何をしたらよいのか」を、「自分の頭で考え、自分の言葉で語り、行動に移していく」ことが重要です。1学期が終わる今日、自律的な自分になっているかどうかを振り返ってください。そして、明日から始まる33日間の夏休みをどう過ごしたらよいのかを考え、自分の行動をしっかりコントロールして、自律的な生活を送ってほしいと思います。

本校では、「朝6時半には起きる、3時間は勉強し、夜11時には寝る」という生活を推奨しています。その理由については、PTA広報誌「無線塔」に書いておきました。くどいかもかもしれませんが繰り返します。

寝ているときに私達は、浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。浅い眠りをレム睡眠と言います。レム睡眠は一晚のうちに4~5回起こります。このとき、体は眠っていても脳は活動しています。昼間に経験したことや学んだことを整理して記憶として残す働きをしています。ですから、睡眠時間が短いとレム睡眠の数が減ってしまい、昼間一生懸命勉強しても記憶として残らなくなってしまいます。

深い眠りも大切です。成長ホルモンは深い眠りの時に脳から分泌されます。成長ホルモンは、体を大きくしたり病気から体を守ったりする働きをします。夜の10時頃から数時間の間に分泌されます、しかも、深い眠りの時にだけしか出て来ません。夜更かしをすると成長ホルモンがうまく出なくなってしまうのです。

メラトニン、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。睡眠を促すホルモンです。不規則な生活をするともメラトニンのバランスが崩れ、睡眠障害などの病気を引き起こす恐れがあります。

「朝6時半には起きる、夜11時には寝る。」

思春期の今こそ、脳科学に基づいた合理的な生活を送り、心身の状態をベストに保つ努力が必要です。それがやがて、一人一人の個性や能力を開花させる基盤になると思います。

(参考文献：川島隆太著「元気な脳が君たちの未来をひらく」)