



# 七色のかがやき

長崎市立虹が丘小学校 学校便り No. 1 3  
令和6年10月4日(金)  
編集・発行責任者 校長 池田敏典  
E-mail e52nagasaki-city.ed.jp  
G-mail nijigaoka@gmail.com

暑さが和らぎ、少しずつ過ごしやすい季節となりました。子どもたちが、しっかりと睡眠を取ることで脳をリフレッシュさせ、朝ご飯で必要なエネルギーを脳に摂り込ませて、毎日を気持ちよく、充実したものにしていけるよう、あらためて、御家庭での御配慮をお願いいたします。



## 『なぜ、毎日の食事が必要？』

突然ですが、“私たちは、なぜ、毎日食事を摂らなくてはならないのでしょうか。”

「お腹が空くから」という声が聞こえてきそうですが、重要な根本的な理由があります。

他の生物と比べてみると、その答えが分かってきます。例えば、植物は、太陽光と二酸化炭素があれば自分の体の中でエネルギーとなる糖をつくることができます。ビタミンやアミノ酸も体内でつくるので、外から摂る必要がありません。一方、動物は、多くの栄養を体内でつくるできません。栄養を他の生物から摂るために食事をするので。

進化の過程で、人間は、更に多くの栄養を外から摂るようになりました。健康に欠かせないビタミンCも、約300年前に遠い祖先の遺伝子が変化し、つくれなくなると言われます。

自分でつくれる栄養素が少なく、食事に頼るしかない人間は、生物として不利なはずですが、安定した食事を摂るために社会をつくり、農業や畜産などの技術を発展させて不利な条件を克服してきたわけです。

あらためて食事の大切さ、栄養バランスの大切さを認識する次第です。



## 『睡眠不足が引き起こす悪影響』

生活リズムの崩れは睡眠不足につながります。睡眠不足が続くと、次の四つの悪影響が出てきます。

### ① 体への影響

活動量が減り、生活習慣病のリスクが上がる。

### ② 心への影響

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る。イライラしたり、やる気が起きなくなったりする。

### ③ 脳への影響

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。認知症リスクも上がる。

### ④ 行動への影響

遅刻や欠勤が増え、不登校や退職につながる。冷静な判断ができず、怪我やトラブルも増える。また、太りやすい行動をとるようになる。

以上のことは、実は《脳疲労》からくるものです。学習や仕事では勿論、例えばバスの中で他の人の服装が気になったり、相手との関係に気を配ったりするなど、私たちの日々の生活の中では、様々な場面で脳が働いています。そこで、睡眠が重要になってくるわけです。寝ている間に、疲労した脳から脳疲労物質が除去されるからです。大人も子どもも、適切な睡眠時間の確保は大切です。



## 『子どもからの声に心が癒されます』

昨日、私が、廊下や階段の折り鶴を付け替えていた時、通りかかった子どもたちが「ありがとうございます」と声かけしてくれました。また、階段の埃が気になり、掃いていた時も、「ありがとうございます」と声をかけてくれた子どもたちがいました。きっと、(自分たちの学校をきれいにしてくれてありがとうございます)といった思いからでしょうが、そう思える心と、きちんと言葉にして声かけしてくれる気持ちが、とても嬉しかったです。