

穂学



令和3年度

広州日本人学校 学校便り

[No.11]

令和3年10月19日(火)

発行責任者 校長 加藤康徳

「大工の源さんは夜やってくる」

日本の学校では数年前より、学校、家庭、地域が一体となって「早寝、早起き、朝ご飯」を合言葉に子どもの生活習慣の見直しが行われています。今月より後期に入りました。広州日本人学校の保護者の皆様におかれましてもこの時期に今一度家庭での基本的な生活習慣について振り返って頂きたいと考えました。そこで、今回の「穂学」は「食育」と「睡眠」の関係について述べてみたいと思います。それぞれご家庭の事情はあるかとは思いますが、ぜひ、子どもの健やかな成長のために参考にしてみてください。(※今回の内容は主に小学部の児童に関係する内容と言えるかもしれません。)

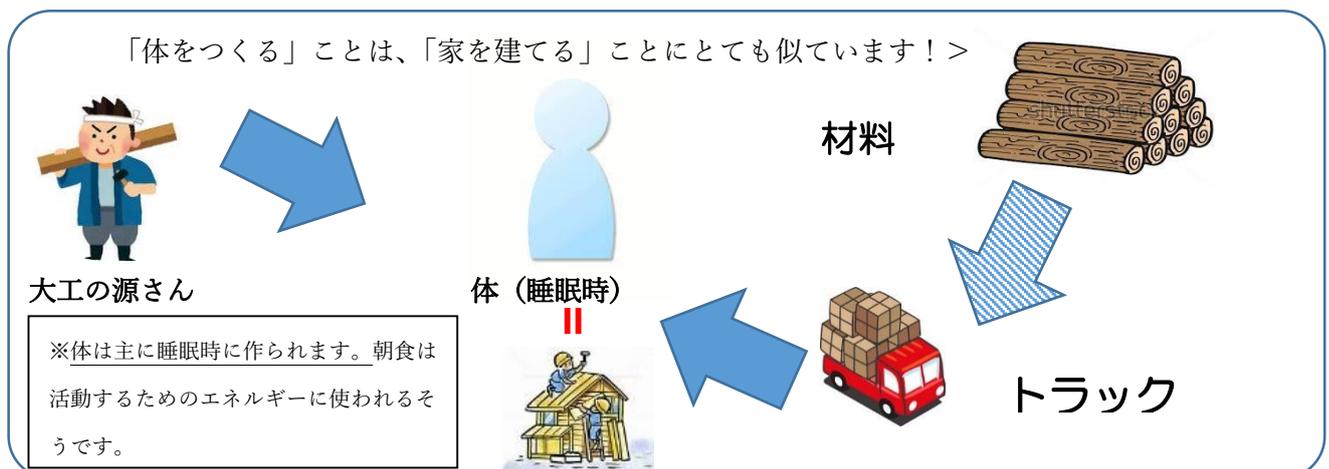
なお、資料は北海道岩見沢市PTA 連合会研修会で開催された「食育と睡眠」をテーマにした講演の資料を参考にしました。

<丈夫な体をバランス良くつくるポイント>

1. 7:30までには夕食をすませる。
2. 夜の10時には、寝る。(遅くても、10:30)
3. 寝る前にゲーム、スマホなど、光の刺激を受けることはやらない。
4. 夕食前に「ポテトチップス」などの油分の多いおやつは、食べない。
5. 体も頭も心も、大きく成長させるには「睡眠」が必要である。
6. 体をつくるためには、どんな食事の内容が良いかを考える。

講師は、上記のポイントを『寝る子は育つ』という昔からの諺をキーワードに、統計学的に実証されている事実を基にして説明していました。おそらく会場にいた教員・保護者のほとんどがその内容に納得したのではないかと思います。

その内容は図で表すとおよそ以下のようなものでした。





イラストの説明 ※体づくりを家づくりに例えると・・・。

	<p><大工さん（源さん）> この大工の源さんはとても仕事熱心ですが、現場（体）が寝静まらないと仕事現場にやってきません。また、必要な材料が無くても、現在ある材料で何とか家を建てようとしていますが、当然その家は頑丈ではありません。</p>
	<p><トラック> このトラックは材料を受け取っても安全運転なので現場に行くにはある程度の時間がかかります。また、現場に必要な材料かを確かめてトラックに積むことは出来ません。</p>
	<p><材料> 家（体）を建てるには様々な材料が必要です。「木材」（特定の栄養）だけを届けても丈夫な家は建ちません。大工の源さんも困ってしまいます。※でも、源さんはトラックで運ばれてきた材料で何とか家を作ろうとします。</p>

心配されること

人間の体は寝ている間に体の大工さんがやってきて、トラックで運ばれてきた材料（夕食）を基に作るようなものだそうです。だから、表面の6つのポイントを崩すようなネガティブなことが体の中で繰り返されると、子どもの成長に何らかの影響を及ぼすことが考えられます。

	体づくりを家づくりに例えると・・・	体づくりを阻害する原因
A	○材料があるけど、大工さんがこない。	●夕食は食べたが遅くまで起きている。 ●食事も、ベットに入るのも普通だったが、寝る直前までゲームやスマホを見ていた。(脳が起きている)
B	○大工さんは現場で待機しているけど材料が運ばれてこない。または、運ばれてくるのが遅い。	●普通にベットに入って寝ることができたが夕食を食べるのが遅かった。
C	○大工さんもきて材料も届けられているが、必要としている材料と違う。	●食事時間もベットに入る時間も普通だったが、夕食の栄養が偏っていた。

近年、「寝る直前にスマートフォンやタブレット端末などを使用してブルーライトを浴びると睡眠を促進するメラトニンという物質が低下し成長阻害になる。」「セロトニン減少により攻撃性が増して心の成長に影響をおよぼす。」などとも言われているようです。例え些細なことでも毎日の積み重ねが大事です。難しい話をするよりも例え話をするとなりに納得することがあります。「言われて実行」より、「納得して実行」の方が効果は上がります。ぜひ、各ご家庭におかれましては、上記の話を参考にもう一度家での子どもの生活を振り返ってほしいです。

「大切にする5つのつながり」の紹介 ※今回は子ども同士（友だち・仲間）のつながりです。



中学部の応援団長が中心となってそれぞれのチームの下級生に応援の指導をしています。小中一貫校ならではの光景です。

<学校経営のスローガン>
「つながり」を「未来に実感」させる
広州日本人学校の創造



小学部4年生が小学部1年生にロイロノートを使い方を教えました。小1の子どもたちは真剣な眼差しでタブレットを操作していました。

