

わっはっは!

「Somedey This Pain Will Be Useful To You」

「この痛みはいつか、皆さんの財産になるでしょう」



令和3年9月7日

久賀小中学校
ほけんしつ NO.6

新型コロナウイルス感染症の第5波といわれたこの夏、久しぶりの帰省だったにもかかわらず、限られた行動や、ヒヤヒヤ・ドキドキの不安や緊張にあおられた夏休みを過ごしたのではないですか？
2学期のスタートで、全員が揃ったこと、そして全員の顔が「いい顔」だったことを大変嬉しく思います。
さて、2学期はたくさんの行事がありますが、今までと同じようにはいかないかもかもしれませんね。
行事の時間が短くなったり、内容が変更になったり、もしかすると、行事がなくなったりと、どのような状況になるのか全くわかりません。「つまらないなあ」「いやだなあ」「悔しいなあ」という思いをするかもしれません。

アメリカの作家ピーター・キャメロンの小説のタイトル、
「Somedey This Pain Will Be Useful To You」。

「この痛みはいつか、自分の財産になるはずですよ。」
思い通りにはいかない状況の中で、どんな時間をどんなふうにご過ごしましょうか。
つまらない思い・悔しい思い・つらい、悲しい気持ち乗り越えた時、
きつときつと、人の気持ちのわかる深い人間に成長していると思います。2学期も一緒に頑張りましょう!!



9月の生活目標「規則正しい生活をしよう」

みんな(全校専門委員会)で決めたカード作りの中の項目、「早寝早起きの時間を守る」について。
補足します(^_^*)

私たちは、朝や日中に日光をあびることによって、脳の中で「セロトニン」とよばれるホルモンが出て、脳や体が活発に働くようになります。
さらに、日がしずんで暗くなると、眠りをうながす「メラトニン」とよばれるホルモンが出て、ぐっすり眠れるようになります。

生活リズムをもどすには、朝や昼間に日光を浴び、夜は光をおさえて、「セロトニン」と「メラトニン」がよく出る生活に改善しよう。



また、骨や筋肉を成長させる。お肌をきれいに
する「成長ホルモン」が分泌されるのが睡眠中
だと言われています。

私たちの体内には「体内時計という」時計
があります。「寝る子は育つ」ということわざが
あるように眠っている間に脳から3種類の
ホルモンが出ていることがわかっています。

「何時間寝たか」より
「何時に寝たか」が重要なのです。

寝る時間と起きる時間の
ON(オン)とOFF(オフ)!!

裏面もみてね。

保護者の方へ

久しぶりに見た我が子の姿に頼もしさを感じられた実親様、夏休み中どこか寂しい思いをされていたしま親様、2学期がはじまりました。子どもたちの表情を見ていますと、不安な中にも「やったるで!!」というような決意も伝わって参ります。

コロナ禍の中、まだまだ暑さは続きます。「熱中症対策」にも万全を期したいと思います。
「実りの2学期」子どもたちがやりたいことに集中できるよう、お手伝いができればと思います。
きついことがあるかもしれませんが、おもしろくないことがあるかもしれませんが、学校に行きたくないと言うことがあるかもしれませんが、良いことばかりではなく、都合の悪い経験からまた一つ成長していくことを見守っていきたいと思います。2学期もよろしくお願ひします。

竹の節から学ぶ

竹にもし節がなかったら、風が吹いてきたら、簡単に折れてしまう。
しかし、竹には節があるので、頑丈でしなやかで、多少の嵐が来ても折れることはない。人生もこれと同じ。
だれもが好んで苦勞しようとは思わないが、苦勞することによって強くなる。
苦勞は人生の節目であり、それによっていっそう大きな人間に鍛えられる。



【睡眠中に脳から分泌される3種類のホルモン】

	8	9	10	11	12	1am	2	3	4	5	6	7	8
			成長ホルモン						コルチゾール				
				メラトニン									

(時)

成長ホルモン

骨や筋肉を成長させる。
また、お肌を
きれいにする



- ✗ つかれがとれない・
力(筋力)が落ちる

メラトニン

睡眠を誘う。
気持ちを
安定させる



- ✗ イライラする・
眠れなくなる

コルチゾール

スッキリと
目覚めさせ
てくれる



- ✗ 朝、起きられない・
病気にかかりやすくなる

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針によると10代前半に必要な睡眠時間は **なんと8時間!**
骨や筋肉を成長させ、気持ちを安定させるホルモンが分泌される時間に寝るようにしよう。