

The 健康応援隊!.....♡

健康スイッチ「体内時計」

私たちは、「体内時計」という針のない時計をもとに、朝起きて夜眠るという一定のリズムで毎日を過ごしています。そのリズムは、一日約25時間ですが、一日は24時間しかありません。朝日を浴びたり、食事をしたり、学校や仕事へ出かけたり、日中いろいろな活動をするので、一日の長さである24時間に合わせて体内時計をリセットしてきます。このリセットが上手にできないと、どんどんリズムが崩れ、朝眠たくて起きられなかったり、夜になっても眠れなくなったりしていきまます。体内時計にズレが生じないようにするにはどうすればいいのでしょうか？

【生活のリズムを整えましょう】
①日光で体内時計をリセット
朝、目覚めたらカーテンを開け、日光を浴びましょう。朝食を食べ、一日をスタートさせます。

②昼間は活動的に
日中は、活発に身体を動かします。軽い運動習慣があるといいですね。

③寝る前はゆったり過ごす
遅くとも寝る2時間前には、夕食を済ませます。

部屋の照明は明るくしすぎないようにし、寝る前には、パソコン・テレビ・携帯電話やスマートフォン・テレビゲームなどは避けましょう。



毎日決まった時間に食事することで生活リズムは整います。生活リズムが崩れると、肥満やメタボリックシンドロームなど健康な生活を脅かす病気にかかりやすくなります。

体内時計・生活リズムを整えることは、生き活きたした生活を送るために必要なものです。休日には気持ちもゆるみ、生活リズムも崩れがちです。休日だからといって、だからだと過ごさず、なるべくいつもと同じ時刻に起きられるといいですね。

(健康福祉課 管理栄養士)

学校コーナー

ケヤキまつり 成長つづける 木と自分



人との接し方

5年 大江 雅希

ぼくは、ケヤキまつりを通して、人との接し方を学びました。強い口調で「これやって!」とか言うのと、相手はいやな気持ちになっってしまう。

学級の出し物のポスター作りの時に、「これどう?」などのように問いかけるようにして聞いてみると、「いいんじゃない」「いいね」などというように、優しく言えば優しく返してくれることが分かりました。

ヘリコプターの作り方を教える時に、ポスター作りの時の経験を生かして、優しく教えました。すると練習の時よりも高く、すぐく回りました。

小さい子には、いっしょに作りながら教えると分かりやすいんだなと思いました。高学年の人には、こういうふうにするのですよと言うと理解してくれました。だから人との接し方は年下の人と年上の人との対応のしかたが違うことが分かりました。

ぼくは4年生のころは、すぐケンカをして悪口とか言ってしまったけど、5年生になってから一度もケンカをしていません。だから、ケヤキまつりを通して、人との接し方を見なおして、多くの人とふれあい、仲良くなれたらいいなと思います。

自分の成長

6年 松本 真輝

ついに小学校最後のケヤキまつり。スロガンの「成長」。ぼくはこのケヤキまつりで、また一歩成長しようと思いました。とは言ったものの、「自分は何をすれば成長なのか?」全く分かりませんでした。でも、5年生の時と同じことをしていたら成長は全く感じられないでしょう。どうすれば成長するのかも分からずに、そのまま学校に行っていました。

「はじめの集い」での校長先生の話によると「人と比べず過去の自分と比べた方がいい」とありました。ぼくはその言葉に、とても感動しました。

そして迎えたケヤキまつり。ぼくは少しでも接客をしようと、火をおこす練習をしました。しかし、ぼくの所に来たのは、ぼくのお父さんだけでした。でも、ぼくがやり方を教えたせいかわかどうかは分かりませんが、お父さんが火種を起こしたのです。何ものにも代えがたい嬉しさがこみ上げてきました。

