



「暑さ寒さも彼岸まで」

今年は、今までで一番暑い夏だったそうで、9月中旬になってもまだ35度を超える日が続きました。

それでも、先週末からようやく、朝夕に涼しさを感じるようになりました。今朝は肌寒いくらいです。まさしく「暑さ寒さも彼岸まで」です。（子供たちは、こんな言葉知っているかな？）

9月後半となり、学校では、落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることができています。

右の写真は、いずれも今日の様子です。

上段は、5年生の霞ヶ浦聾学校の児童との交流会。

下段は、1年生の鍵盤ハーモニカ講習会。

講習会を終えた1年生に「上手になった？」と聞いてみたところ、「うん！」と力強い返事が返ってきました。

どんなことをしたのか、ぜひお家で聞いてみてください。



よく食べて よく寝て よく遊ぶ！

以前、美浦特別支援学校の先生からのお話として、睡眠時間の確保について紹介しました。

		お子さんの睡眠時間の確保はできていますか？	
3歳	12時間		
5歳	11時間		
7歳(低学年)	10時間30分	20時に寝て	6時30分起床
9歳(中学年)	10時間	20時30分に寝て	6時30分起床
11歳(高学年)	9時間30分	21時に寝て	6時30分起床

今回は、運動と食事についてです。

「1日に60分以上、外遊びをしましょう。」とされています。集中力の違いは遺伝子や環境ではなく、生活習慣によるのだそうで、日頃活発に身体を動かせば動かすほど集中力が高まるといわれているそうです。身体を動かせば脳の機能が変わり、脳本来のメカニズムが活性化することで集中力が高まるとされ、ある研究によれば、わずか5分ほど身体を活発に動かすだけで子供の集中力が改善され、ADHDの症状も緩和されるとか。運動は、朝した方がよいそうで、日中の早い時間、すくなくとも午前中に行えば、その後もしばらくは効果が続きます。

脳内の神経伝達物質のひとつセロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれていて、他の神経伝達物質の働きをコントロールして精神状態を安定にする働きがあります。そのセロトニンを増やす効果があるものとして、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなどのリズム性の運動が挙げられます。

また、日光を浴びることは、セロトニンの増加を促す方法の一つで、朝起きたときにカーテンを開けて朝陽を浴びる習慣をつけるとよいそうです。朝に日光を浴びることで目覚めがスッキリし、セロトニンの合成が促進される効果が期待できます。

子供たちが毎朝、朝日を浴びながら歩いて登校するのは、セロトニンを増やすためには、まったく理にかなったことなのですね。

セロトニンは、必須アミノ酸であるトリプトファンというタンパク質から合成されます。そのため、トリプトファンを含む、大豆製品、乳製品、肉、魚などを毎日の食事にプラスすることが大切とのことでした。

これらは大人にもいえることです。

この週末は、親子で運動して、よく寝ましょう！

