



四中だより

武蔵野市立第四中学校学校だより 2月号

URL:<http://www.musashino-city.ed.jp/~gakkou104>

“光・暗闇・外遊び”のススメ…！

養護教諭 佐藤芙美香

1月17日(土)の学校公開・道徳授業地区公開講座の後に、研究協議と講演会が行われました。講師は、日本体育大学教授の野井真吾先生です。野井先生は、子どもの心とからだは「ちょっと気になる」「どこかおかしい」と言われている現代で、その「おかしさ」の実体を究明し、どうしたら子どもたちが元気を取り戻すことができるかを研究しています。夜なかなか眠れない、朝すっきり起きられない、日中もなんだかだるい……。四中の保健室でもよく聞こえてくるこのからだの不調。原因は一体何でしょうか。野井先生がユーモアを交えながら話してくださった内容を少し紹介したいと思います。

1. “光・暗闇・外遊び”のススメ

昨今、「早寝・早起き・朝ごはん」が健康スローガンとして叫ばれていますが、なかなか実践しようと思ってもできない人は多いのではないのでしょうか。そもそも、寝つけない原因の一つとして『睡眠ホルモン』であるメラトニンの不足があげられます。メラトニンは睡眠を誘発するホルモンで、朝が最も少なく、夜になるにつれて増えていきます。この作用によって人は夜になると眠くなり、自然と眠りにつくことができます。しかし、日中に太陽の光を浴びなかったり、夜中に強い照明の中にあると、メラトニンの分泌量が減ってしまい、夜なかなか寝つけなくなってしまうのです。

夜眠れず朝起きられないという悪循環を断ち切るためにも、野井先生は「光・暗闇・外遊び」を提案しています。日中に積極的に外へ出て遊び、光を浴びて、寝る前はテレビ視聴や携帯電話の使用を控え、部屋の光を暗くし睡眠へ向かう体制を整える。この事がメラトニン代謝を正常に戻し、自然と夜眠くなるように導いてくれるのです。

2. “ワクワク・ドキドキ”のススメ

「めんどくさい」このセリフも、学校の中でよく聞こえてくる言葉です。この言葉の背景には、前述の睡眠の質の低下による体のだるさも関係しているかもしれませんが、実はもう一つ、大脳前頭葉も関係しているかもしれません。大脳前頭葉は、思考や創造性を担う脳の最高中枢と考えられ、脳の司令塔と言われています。この脳の働きが鈍くなっているため、「めんどくさい」と言って、考えることを回避しているのかもしれません。

野井先生の提案その2は、「ワクワク・ドキドキ」を増やすことです。昼は、子どもが子どもらしく、ワクワク・ドキドキしながら夢中になって取り組み、興奮できるような仕組みを仕かけることが大切です。そして大脳前頭葉をたくさん刺激して、筋肉のように鍛えていく必要があります。ただし、ゲームは最初は頭を使っていますが、慣れてくると反射だけで指を使うことになり、前頭葉をスルーしてしまいます。ゲーム以外で、勉強やスポーツ、趣味などで心が刺激されることを生活に取り入れていくとよいでしょう。

3. “よい加減”のススメ

野井先生の提案を2つ紹介しましたが、最後に先生がおっしゃっていたことは、何事も「よい加減」が大切だということです。言われたことを、「よし、明日からがんばって全て実行しよう」と意気込むのもよいですが、朝起きたらとりあえずカーテンを開けてみるなど、できることから少しずつ取り入れていく事が重要かもしれません。子どもも大人も、“楽しく・のんびり・輝きながら”生活することが、何よりも大切である、ということを教えていただきました。

美術展 出品者 紹介 (敬称略)

【北多摩地区公立中学校美術展】および

【武蔵野市立小中学校美術展】に出品

3年生「自画像」・・・折原遵樹・平 紗織・石上朋樹

小口慶樹・新井七海・原田梨菜・吉岡 優希・秋本郁弥
島田明洋・山根佑介・渡邊二葉・三浦 怜・大根果子
清水玲奈・本多麻里愛

3年生「篆刻印」・・・森田 萌

3年生「陶芸(織部焼)」・・・大塚桐生・加藤 優・三宅珠央
阿部紗楽・大根果子・加藤巧己

2年生「陶芸(織部焼)」・・・長石萌花・眞喜志琴子

眞喜志木の実・安田珠音・山本くるみ

【武蔵野市立小中学校美術展】のみ出品

3年生「木彫時計」・・・白幡 渚・千葉祐香・永田歩美

三浦七海・柳沼実紅・横澤なの・小勝風花・須摩奏乃

1年生

「版画」「文字絵」「栓抜き」・・・平 裕太郎・石山遥香

村山ひかる・瀬田和樹・菅野ひまり

「版画」「栓抜き」・・・東 海翔・加々山 蓮・下川邊武士

緒方里砂・齊藤花実・町田菜桜・石川瑛斗・落合瑛士
近藤佑哉・根本直澄・眞坂航宙・稲垣 薫・佐藤菜摘
高橋理菜・柴草優太・中田優太郎・新堀香月・帆足優宏
根岸涼香・廣田侑香

「版画」「文字絵」・・・中村ひかり・平尾華乃・廣神誠吾

宮田千花

「文字絵」「栓抜き」・・・泉 茉那・木村 匠

「版画」・・・金 英樹・鈴木陽太・高松駿吉・竹山龍之介

佐野紫苑・高橋琴乃・野崎ちひろ・星 明歩・須田勝哉
西村賢斗・堀江龍之介・柳沼 輝・梶浦ちひろ・木本莉子
花堂乃彩・原 舜夏・原田新菜・秋本周作・荒木健太
荒木聡太・中村俊太・和田 隼・片岡千咲・川本湧湖
多田咲月・田中瀬奈・塚本香奈

「文字絵」・・・中村光登

「栓抜き」・・・一柳路斐・木崎柊平・里 洸太・山崎主真

菅 広樹・浜本拓巳・荻原夕舞・佐藤ゆりな・徳永妹夕

2月の行事予定

日	曜	行事等
1	日	市内美術展終
2	月	全校朝礼 都立推薦発表
3	火	専門委員会
4	水	
5	木	2年生連合音楽会 都立高校一次・分割前期出願
6	金	中央委員会
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	私立高校一般入試 武教研研究発表会のため5時間授業
11	水	憲法記念の日 私立高校一般入試・発表
12	木	私立高校一般入試・発表
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	生徒会朝礼
17	火	群咲学級 劇と音楽の会
18	水	小中合同研修会のため午前授業 (給食あり)
19	木	5時間授業
20	金	
21	土	父親懇談会
22	日	
23	月	学年朝礼
24	火	都立高校一次・分割前期試験
25	水	学年末考查
26	木	学年末考查
27	金	学年末考查
28	土	

【四中生の活躍】 (敬称略)

武蔵野市青少年善行表彰「子鳩・けやき表彰」

押元 洸樹・関根 篤志

「保谷高校近くの西武池袋線踏切において、遮断機が下りてしまって渡りきれない高齢者を見かけ、とっさに踏切の中に駆けつけて高齢者を助け出しました。二人がとった優しい行動に、西武鉄道の駅員もとても感謝しています」という善行で、武蔵野市から表彰されました。

陸上部

東京都中学校ロードレース大会

男子 2, 3年 2km競争

7位 山本 雄大

女子 2, 3年 1km競走

2位 宮坂 花梨・山口 遥

8位 田島 菜穂

女子 1年 1km競走

5位 片岡 千咲

