

「9月の生活リズムチェック」にご協力よろしくお願いします。

平成28年9月1日

応其小学校

7月・夏休み前半・後半のリズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました。長い夏休みも終わり、本日から学校生活がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。毎日有意義に過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ご飯」の徹底、特に元気の源である「朝食」について工夫をお願いします。朝はお忙しいと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

☆おうちの方から一言・子どもたちの感想より☆

☆おうちの方から一言☆

帰ってくると、すぐに明日の用意ができるようになりました。自分のことは自分でできていくことに成長を感じます。

☆子どもの感想☆

早起きは三文の得。早起きすると、気分がスッキリしました。

☆おうちの方から一言☆

水泳クラブ、エレクトーンの練習、プリント、自主勉。毎日大変だけど、よく頑張っているね！このまま続けていこうね。応援しています。

☆おうちの方から一言☆

始めた頃は起きる時刻や寝る時刻を声かけしていたけれど、最近は自然に決めたリズム通りの生活ができるようになりましたね。起こされなくても朝起きられるようになってすごいです。

☆子どもの感想☆

ねる時間はおそいときがあるから、もっと早くねるように心がけたい。

☆おうちの方から一言☆

テレビを見ずに勉強してそのあとテレビかゲーム自分なりに区切りをつけることができるようになってきました。

☆おうちの方から一言☆

朝ごはんを食べる量が減ってきたので、がんばって食べようね。読書は、よくできています。

☆子どもの感想☆

テレビ・ゲームの時間がへってよかったです。でも、読書が少ないと思う。

☆おうちの方から一言☆

宿題と勉強のおかげで、ゲーム時間がへっています。よいと思います。

☆おうちの方から一言☆

早寝がなかなか難しいですが、リズムチェックをすることで気を付けることができて、とてもいいと思います。毎日ががんばってるね。

☆子どもの感想☆

読書に×がいっぱいあったので○をふやします。

☆おうちの方から一言☆

読書することが少ないので、もう少し頑張って！お母さんも、読書をすすめるのを忘れてしまうので、気をつけていきますね。

☆子どもの感想☆

早く宿題をやって、読書時間をふやしたいです。

☆おうちの方から一言☆

時間はつくれます。読書も勉強もしましょう。

☆おうちの方から一言☆

夜はパッチリなのに、朝ダラダラして、ご飯を食べるまでに時間がかかりすぎ。せっかく早く起きているのに、家を出る前にバタバタと用意しているので、もっと早くから動けるようにがんばれ！

☆おうちの方から一言☆

勉強時間とゲームする時間が同じ？今、自分に甘い、後でしんどい思いをするのでは？限界を自分で決めてしまうよりも、どこまでできるのか挑戦してほしいです。

☆おうちの方から一言☆

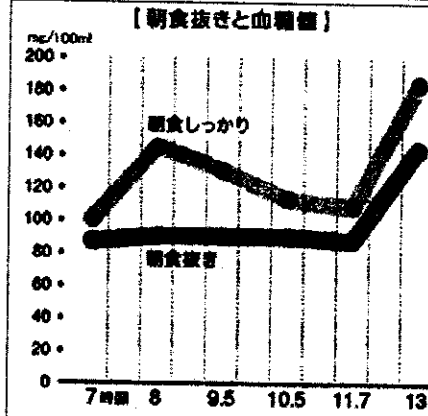
今回は、時計を見ながらの早寝早起きや勉強する時間などを自分なりに少し意識して生活していたかなと感じました。読書もほんの数分間だけど「読書しよう」という気持ちの芽生えは嬉しいなと思います。

朝食を食べないとどんな影響があるの？

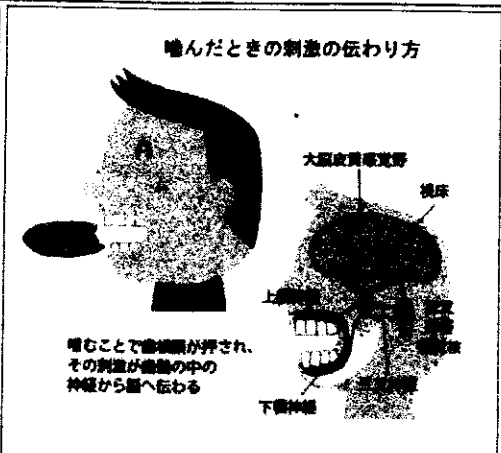
朝食を食べないことの影響は、大きく分けると3つあります。

①体温や血糖値が上がらない

まずひとつは、体温をあげたり血糖値をあげることができない、ということです。脳がエネルギーにできるのはブドウ糖のみです。朝食でしっかりと炭水化物などを補給していないと、そもそも脳にエネルギーが行き渡りません。



提供：鈴木正成(早稲田大学スポーツ科学学術院 特任教授)



②脳への刺激が不十分に

次に、脳が十分に刺激されない、という点があげられます。朝ごはんに限らず、物をしっかりと噛んで食べることは脳に良い影響を与えるとされています。最近では、咀嚼運動がアルツハイマーの予防にもつながるとして、注目を浴びています。これは、咀嚼することで脳が刺激されるからです。一日の始まりでもある朝食にいたっても同じこと。よく噛んでいるうちに脳が刺激されれば、脳のウォーミングアップにもつながります。

③体内リズムが乱れる

そして、3つめの影響は、朝食を抜く事が体内リズムそのものの乱れにつながる事です。

朝食を抜くと、こんな弊害が・・・

- ・血糖値が低下し、脳や体がエネルギー不足で集中力に欠ける。
- ・夕食の比重が大きくなり、睡眠中に脂肪が蓄積され、肥満になりやすい。
- ・体温が上がらず、労働意欲がわかない。
- ・情緒不安定になりやすい。
- ・やがては、メタボリックシンドロームや生活習慣病の原因となる。

