

早寝！ 早起き！ 朝ごはん！ と言われる科学的な理由とは…

第2回 校内学校保健委員会 2月7日

保健委員の「生活リズム点検」の結果分析の報告後、安城市保健センター母子保健係の緑川小夜様の「早寝早起きを科学する」と題した講話を聞きました。

早寝早起きのコツ

- ① 朝、カーテンを開けて、スイッチオン
 - ・朝の光を浴びて体内時計をリセットする。
 - ・セロトニンの分泌を促し、落ち着く。
- ② 部屋を暗くして、静かな環境づくり
 - ・深夜12時前には眠り、成長ホルモンの分泌を高める。→免疫力をつけることになる。
 - ・メラトニンの分泌を促し、心地よい眠りが得られ、体の老化を防ぎ、ガンの発生を抑える。



脳の働きをパワーアップする方法

- ① 睡眠時間と学力テストの得点との間には、睡眠時間7時間までは比例関係にあり、10時間を超えると得点は減少する。
- ② 脳に長期記憶させるには睡眠が大切であり、学習直後に眠るといっそう効果的です。
- ③ 脳を働かせたい時刻の2時間以上前に起床し、朝食を摂って、脳へのエネルギーを補給する。
*炭水化物と一緒にビタミンB₁・Cを含む豚肉、胡麻、豆腐の摂取が望ましい。

続いて、学校医の榊原啓先生からは、目覚めのよい起き方について、ご指導がありました。

- ① 7～8時間は眠ること。眠る前にはテレビやゲーム、メール等を控え、興奮を避ける。
- ② 質のよい睡眠を取る。リラックスできる体に合ったマットと枕が望ましい。
- ③ お風呂で体を温めてから床に就くこと。体が冷えていくときに眠りにつく。

薬剤師の鈴木辰彦先生からは、就寝前にはテレビやゲーム、携帯を控える自己コントロールによってリズムのよい生活（定時に起きれば、夜は早く眠くなる）を送ることが大切だとの助言を得ました。

第4回 ふれあい会議（お茶の会）

2月12日

日ごろお世話になっている町内会長さんをはじめ、主任児童委員、保護司、学習環境・図書館ボランティア、老人クラブの代表、PTA役員・生徒指導委員長の皆様20名をお招きし、森良枝先生の指導の下、生徒が点てたお茶で、感謝の思いを伝えました。一年間、いろいろな場面でお世話になり、ありがとうございました。

これからも、明中生の成長を見守り続けていただきますよう、お願いします。



薬物乱用防止教室

2月15日

安城中央ライオンズクラブ（会長 溝口史朗氏）のはからいにより、薬物乱用防止の意識高揚を図る学習をしました。

映像教材の視聴で、薬物乱用の恐ろしさを知った後、愛知県警本部少年課育成係の藤村仁康様の講話からは、甘い言葉で忍び寄る薬物の種類や、乱用により心身に及ぶ害、たばこやお酒は薬物乱用の入り口であり、薬物乱用者の多くは未成年の時から喫煙の経験者であるという事例を基に、自分の一生や家族を不幸にする薬物には手を染めない、きっぱりノーという強い意思をもつことの大切さ学びました。



明芸館だより ○ ○ ○

美しい我が故郷を描く 絵画・工芸 作品展 江坂 立美 氏 2月18日～3月14日

ふるさと東端を愛し、ふるさと明祥を見守り続けてみえた東端町内会長の江坂さんの思い、願いを感じられる絵画15点と能面8を展示して頂きました。

ぜひ、ご来観、ご鑑賞ください。
開館時間 8：30～16：00

