

令和6年度
校長だより

あかつき

7月号



～ あかつき山の麓から感謝を込めて ～



丹波市立新井小学校 校長 谷川知美

猛暑の候、地域の皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、平素から本校の学校教育活動へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

1学期を終えて

1学期は「自分の命を自分で守る」教育に力を入れました。保護者の皆様とともに引き渡し訓練や防災・防犯下校、110番の家訪問を行い、丹波警察署の協力を得て不審者侵入時の対応訓練を実施しました。治安が良く、のびやかな環境が素敵な新井地区ですが、子どもたちには、どのような時にも「自分で考え、より安全な行動をとる」という意識や、そのための知識と実行力を持たせることが大切です。保護者の皆様には何度も学校に来ていただきましたが、趣旨を理解し、ご協力くださり本当にありがとうございました。

また、110番の家の皆様や、登校時に危険個所で見守ってくださっている方々のおかげで、子どもたちの安心・安全が守られていることに感謝しています。



PTAも頑張ってくださいます。
心肺蘇生講習会の様子

早寝・早起き・朝ごはん

6月には、規則正しい生活を意識することを目的に、全校生が平日の「生活習慣調べ」をしました。

寝る時刻は、学年によって様々ですが、中学年の多くは9時頃、低学年はそれよりも早く、高学年は遅くなっていました。

起床時刻は、登下校にかかる時間の差もありますが、早い子が6時、遅い子は7時頃でした。子どもたちの多くは家を出る約1時間前に起きていました。

朝ごはんについては、特別に食べられなかった日を除き、ほぼ全員が毎日食べていました。

全学年において、比較的規則正しい生活が送れていることに安心しています。子どもたちは、「早寝早起きを続けたいです」「頑張れてよかったです」など、肯定的に感想を書いていました。おうちの方々のおかげです。ありがとうございました。

さて、時間栄養学

という言葉が聞かれたことがあるでしょうか。2017年に体内時計研究がノーベル生理学・医学賞を受賞したことで、時間栄養学も注目されるようになったのですが、「いつ・なにを・どう食べるかによって体が変わる」ということを研究している学問です。

実は、本校に来ていただいているスクールソーシャルワーカーの方から「夏休みに

生活リズムを崩すのは、2学期を棒に振るようなもんだと、時間栄養学研究者から聞いたことがある。」とお聞きしました。

生活リズムが崩れるとは、体内時計が乱れていて学習に集中できず、様々なことへの能率がよくない状態です。体内時計は乱れてしまうと、元に戻すのに長い時間がかかると言われています。2学期の土日の過ごし方にも左右されますが、夏休み前の状態に戻った頃には、冬休みがもうすぐやってくる…なんてこともあり得るということです。学校では生活習慣を記録している最中でしたので、興味が高まり、ちょっと調べてみました。

体内時計クイズ ①②③の言葉は？

人の体内時計は1日24時間より少し長い。その誤差をリセットするために、毎朝（①）、（②）、（③）をするとよい。

答えは「①朝食をとる、②朝日を浴びる、③身体を動かす」です。もうすぐ始まる夏休み中に、朝ごはんを食べ、朝日を浴びながらラジオ体操をすることが、体内時計を整える第一歩だと思われませんでしたか？

さらに、時間栄養学の早稲田大学先進理工学部名誉教授 柴田重信氏は、朝食をどのように食べるかで、体の調子が変わるとい研究結果を出されています。

時間栄養学朝食クイズ ○×どっち？

- () 朝、炭水化物を食べると目が覚める
- () 朝、たんぱく質を取るほうが取らない人より成績が良い
- () 毎日の朝食は肥満対策になる
- () 朝食をとると午前中に学習能力が上がる

答えはすべて「○」です。

2018年度に港区が小中学校の子どもたちを対象として行った食育調査研究では、

平日と休日の睡眠の差による体内時計のずれが大きい子どもほど、「勉強が好きか」

「成績は良いか」という質問に対し、低い自己評価をしていました。また運動嫌いで体力も自信がない、疲れやすい、イライラする、粘り強さがいないなどの傾向もみられました。それは、朝食を欠食していたりバランスの良い食事が取れていなかったりすることと関係があり、その多くの子どもたちがスマートフォンやゲームで夜更かしをしていると書かれていました。

逆を言えば、早寝早起き朝ごはんが定着している子どもたちは、勉強が好きで授業の理解度も高いという結果が出ているということです。

面白いと思ったのは、次の研究です。

和食のほうが、洋食やシリアルより不安やイライラが少ないという結果が出ていました。そうなのか！とっていると、洋食やシリアルでは、粘り強く疲れにくい傾向があるとの結果もあって…

どちらにも良い影響があると知り、とりあえずは「おいしく朝食を食べよう！」と毎日、モリモリ食べて出勤しています。



さあ、夏休み！

7月19日の終業式は「時間栄養学（生活リズム）」について話をします。

地域の皆様には、暑い時期ですので、どうぞ自愛ください。そして、子どもたちをよろしく願います。

9月に元気な子どもたちに出会えることを楽しみにしています。

【参考資料】

柴田重信（2021）「食べる時間でこんなに変わる 時間栄養学入門」 講談社