

今日は沖縄慰霊の日です。

6月23日（火）

今日6月23日ですが、何の日か知っていますか。今日は沖縄戦が終わった日です。沖縄では「沖縄慰霊の日」として沖縄戦で亡くなった人を追悼する日になっています。3年生の人は修学旅行に行き実際に現地で見とお話を聞いたり平和学習をしたことと思います。沖縄戦では、「ひめゆり学徒隊」や「鉄血勤皇隊」として君たちと同じ年頃の生徒がたくさん亡くなりました。平和な時代に生まれた私たちは、こうして毎日の生活が送れることができます。当たり前と思わずそのことに感謝の気持ちを持ってほしいと思います。



さて丹波市総合体育大会 26・27日が近づいてきました。少し天気が心配ですが・・・大会当日に最大の力を発揮するためにも、食事や睡眠は気を使いたいものです。睡眠不足は熱中症など深刻な事態になることもあります。

特にこの時期は、睡眠時間の確保をしてください。最近「早寝・早起き」という表現でなく「早起き・早寝」という表現を目にすることがあります。早く寝たから早く起きられるというものではなく、早く起きる習慣を1週間ぐらい続けることで生活習慣が変化し、徐々に必要な睡眠時間が取れるようになっていくことが「早起き・早寝・朝ごはん・歯みがき」です。睡眠不足は熱中症だけでなく様々な影響があります。

☆睡眠不足による一次的な影響

- ・日中での眠気や集中力や注意力の低下・イライラ感・成長ホルモンの分泌量の減少・血流低下による基礎代謝の低下・食欲を抑制するホルモンの減少などがあります。

☆睡眠不足による二次的な影響

- ・学習障害や成績が悪化・身長が伸びない・風邪をひきやすくなる・記憶力低下・太りやすくなるなどがあります。特に太りやすくなることや成績が悪くなることは、日本やアメリカでの調査研究が行われており、実証されているようです。十分な睡眠を確保し、集中して学習や部活動に取り組めるよう、各家庭でもよろしく願いいたします。

