

# 早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校



平成29年 7月20日 発行

No.4

文責：校長 森田 繁

## 早寝早起き朝ごはんの実践の絶好の機会！ ～夏休みこそ正しいリズムで生活を～

いよいよ夏休みに入ります。早寝早起き朝ごはんの取組は、夏休みにこそ実践してほしい取り組みです。今はご家庭の支えで何気なく普通に生活している生徒も、いずれは自立して生活していかななくてはなりません。

自立するうえで大切な要素は「時間的自立」「経済的自立」「精神的自立」です。中学生は「経済的自立」はできませんから、将来に向け「時間的自立」と「精神的自立」を図っていかなければいけない時期です。

「精神的自立」は具体的に行動としてあらわすことができませんが、「時間的自立」は「早寝早起き」という具体的な行動で示すことができます。今後成長していく過程で、自分で朝決まった時間に起きれることはとても大切で、それが「時間的自立」へとつながっていきます。早起きをすれば自然に朝ごはんを食べるようになるし、夜は早寝をするようになります。中学生の時期は、手をかけすぎると成長できない面があります。目は届けながら、手も口も出さず見守ることも大切な親の役目です。



校舎入り口のベランダに「早寝早起き朝ごはん」の横断幕を設置しました。先日表彰した標語を掲載しています。ご来校の際はぜひご覧ください。

### 生徒にアンケートを実施しました。早起きについての結果を紹介します！

- 「毎日、何時くらいに起きますか。」について、男子は2年生を除いて「6時以前」と回答した生徒が最も多く、2年生の男子と女子は「7時以前」という回答が最も多く、男子の方が早起き傾向にありました。
- 「朝起きるときはどのようにして起きますか。」について、男子は「自分で起きる」または「目覚ましなどを使って自分で起きる」と回答した生徒が多い傾向にあり、女子は「家族に起こしてもらおう」という回答が男子に比べて多い傾向にありました。
- 起きる時間が決まっていない生徒も男女それぞれ1名ずついました。

朝の目覚めは1日の始まりの大切なリズムを作ります。もちろん疲れた時などは、長めの睡眠をとって疲労回復することは大切ですが、日常生活では朝決まった時間に自分で起きることができるようにしていくことがさらに大切です。



～Tea Time～

早寝をするために大切なこと

決まった時間にお布団に入る

仮に、夜10時に寝るとすると、その30分から1時間前には寝る体勢に入っておくといいといわれています。特にリラックスする入浴は効果的です。入浴により温まった体温が下がってくる時に、睡気は訪れます。温まる時間を確保するためには30分程度お風呂に入っている必要があります。夕食後から、就寝までの時間は2時間くらいは見えておく必要があります。良い眠りは次の日の良い目覚めにつながります。決まった時間にお布団に入れるようにリズムを整えることは、とても大切です。

### 世間よもやま話

「早起きは三文の徳」という言葉がある。朝早く起きれば、健康にも良いし、それだけ仕事や勉強がはかどったりするので得をするということである。

電灯がなかった昔は、昼間の明るいあいだに、仕事をするのが、あたりまえで、あまり夜おそくまで、働くということは、できなかった。

かつては、日が昇ったら朝早くに起きて、仕事をし、夜も暗くなったら、眠るという自然の流れに従った生活だった。

今は、昼夜を問わず活動できる。便利といえば便利だが、逆に本来人間のあるべき姿を奪われているのかもしれない。