

# 蔵地台地

～ 「夢」と「高森の心」を育み、  
挑戦し続ける学校 ～

熊本県高森町立高森東学園義務教育学校  
【学校便りNo. 30】H30. 11. 27文責：塩村

## 「脳を育む生活リズム」

～ 早寝、早起き、朝ごはん ～ 〈町すこやか講演会より〉

生活リズムを整えることの重要性を改めて考えさせられました。22日（木）、高森町総合センターで、小児科医の上土井貴子先生を講師に招き、高森町すこやか講演会が開催されました。先生は、睡眠を含む生活リズムが子どもの成長にいかほど大切であるかについて話をされました。十分な睡眠や規則正しい生活リズムをつくらなければ、子どもの精神面の発達に大きな影響を及ぼすということです。

特に、「セロトニン」という脳内の神経伝達物質の働きがとても大切だそうです。この「セロトニン」が分泌されていると心の安定や心地よさ、満足感などを感じ、精神が安定します。逆に、この物質が不足すると、精神のバランスが崩れてしまい、イライラしやすくなったり、暴力的になったりするなど、精神の不安定につながるということです。

これほど大切な物質である「セロトニン」を増やすために、先生は以下の点について指摘されました。



【すこやか講演会の様子】

### ① 早寝・早起き、朝ごはんを食べる

### ② 陽の光を浴びる

太陽の光を浴びることで、「セロトニン」の分泌が活性化される。夜遅くまで起きていたり、昼夜逆転の生活をすると「セロトニン」の分泌や体内時計が狂ってしまい、正常な脳の働きができなくなり、健康な生活リズムが保たれなくなる。



### ③ スキンシップを増やす

家族とのスキンシップはとても効果的である。子どもの話に真剣に耳を傾け、気持ちを受け止めてやるのが大切である。

私が小学生の頃（40数年前）は、毎晩8時頃には寝ていたことを思い出します。今の時代はどうでしょうか。スマホやゲームが当たり前の日常で、夜遅くまで起きている子どもたちも多いのではないかと心配しています。

この機会に、子どもたちの健全な生活リズムが保たれているか、ぜひご家庭で見直していただきたいと思います。「セロトニン」の分泌を増やし、お互いに幸せな生活を送りたいものです。そうすることで、学校生活も更に充実するに違いありません。