臨時学校だより②

令和2年3月 日
新宿区立津久戸小学校
校長 牧田 健一

休業中の過ごし方

臨時休業が始まり、1週間が過ぎました。生活のリズムは大丈夫でしょうか。また、食生活に乱れはありませんか？3月4日に日本体育大学の野井教授に電話をしたところ、長期の休業になるので子供たちの体と心が心配であるとの意見を伺いました。その中で大切にしたいことは次の点です。

- 1 午前中に日光を浴びましょう。
(メラトニンが夕方以降、分泌が活発になる→効果的な睡眠を誘う)
(日を浴びて運動することでセロトニンが分泌される→感情コントロール、精神の安定)
- 2 可能な範囲で外遊びをしましょう。(セロトニンの分泌と大きな関係)
- 3 スクリーンタイムを極力減らしましょう。
(学習用の動画や調べものについてはOK、でも長時間はやめましょう)
(特に夜間のブルーライトはメラトニンの分泌を妨げる→効果的な睡眠ができない)
- 4 部屋の明かりを若干落としてみませんか。(日中セロトニンが活発に分泌されると、暗く寝るにつれてメラトニンが分泌されやすくなり、効果的な睡眠につながる)

なにしろ、生活リズムが心の安定につながります。

野井先生は、「**光 暗闇 外遊び**」を提唱しています。早寝 早起き 朝ごはん
できればとても良いのですが、共働きの我が家では…というご家庭でもできそうなことではないでしょうか？心と体の健康、私が今とても心配に思っていることです。少しでも実践していただくと幸いです。