

# きらめき朝日

令和元年 12 月 10 日発行第 15 号  
校長 丹羽英樹

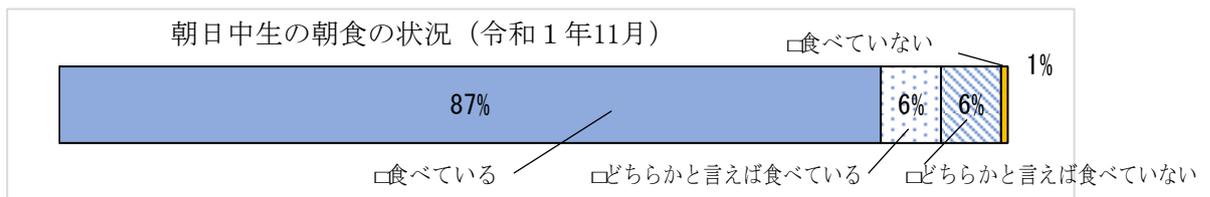
## 規則正しい生活習慣で人生を豊かに！

11 月 29 日、健康教育の第一人者である静岡産業大学副学長の小澤治夫先生による講演会が行われました。日中は町内小学生向け、夜は朝日町青少年健全育成町民大会の記念講演として一般の方対象の講演となりました。講演を聴き、学んだことを紹介いたします。（当初は中学生も聴く予定でしたがインフルエンザのため中止となりました。）



### □朝食をしっかり食べる。

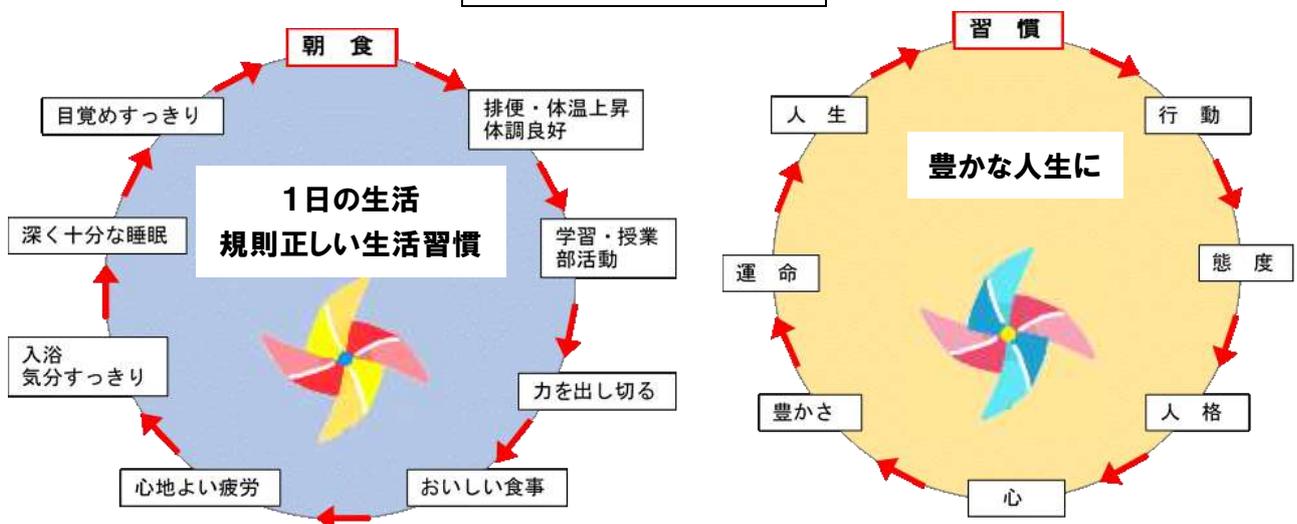
- ・毎日、朝食をしっかりと食べる。朝食をとることにより、体温が上がり、脳の血流がよくなり、学習など様々な活動の効果が高まる。
- ・朝食も、ごはんやパンの主食だけではなく数種のおかずの食べ合わせが効果的。



### □「生活習慣を変えることで、態度が変わり、豊かな人生に」

- ・まずは、“朝食を食べること”で、よき生活習慣の歯車を回す。
- ・朝食をとれば排便があり、体温も上昇し体調も良好に。勉強・運動に集中できる。力を出し切り心地よい疲れ、夕食、入浴、良好な睡眠、目覚めすっきり。
- ・運動＋食事＋睡眠＋勉強＋遊び（文化活動）をバランスよく。運動だけ、勉強だけ、遊びだけ、では健全な成長にはつながらない。

小澤先生による風車理論



（裏面に続く 「良質な睡眠・活動」へ）

## □良質な睡眠をとる(早寝・早起き)

- ・しっかりした睡眠(7時間)が、身体を構成する各細胞の成長を促す。
- ・朝起きてから14~16時間後、夜暗くなると、脳の松果体から睡眠を促し目覚めを抑えるメラトニンが分泌される。メラトニンの分泌1時間後くらいに脳下垂体から成長ホルモンが分泌され、体内の細胞を修復、成長させる。
- ・脳は、夜のスマホ等のブルーライトを「昼の光」と感知してしまい、メラトニンが抑制され眠れなくなる。→ 成長ホルモンが抑制 → 疲れが取れない。朝起きれないことに。よって夜のスマホ等は控えめにする。
- ・朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のリズムがきちんと刻まれる。



## □元気に活動(何事にも一所懸命に、多様な経験を)

- ・運動すると、内臓や血管、そして脳の記憶を生み出す「海馬」が太く成長する。文武連動：適度な運動が生活習慣の確立と脳を活性化させ、学力向上につながる。
  - ・運動の基本は歩くこと、1日に1万8千歩以上が目標。
  - ・手伝いや体を動かして遊ぶ子どもほど道徳性が豊かであるという調査結果あり。
- .....

## 税や人権作文・障がい者週間ポスターなど受賞

令和元年度「税に関する作文コンクール」において、本校生徒が表彰を受けました。11月14日に寒河江市内で開催された納税表彰式において生徒に賞状が贈られるとともに、15日、朝日町商工会浅岡会長さんがご来校され賞状を授与していただきました。また、2019年度障害者週間に合わせた県と内閣府による「障がい者週間のポスター」コンクール、そして第39回全国中学生人権作文コンテストにおいても表彰されました。

### <中学生税に関する作文>

- ・山形県納税推進協議会会長賞 3年生女子
- ・朝日町商工会長賞 3年生女子

### <障がい者週間ポスター>

- ・最優秀賞 2年生女子
- ・優秀賞 2年生男子 1年生女子
- ・佳作 2年生女子 3年生男子

### <第39回全国中学生人権作文コンテスト>

- ・寒河江協議会奨励賞 3年生女子



## グランド南側の樹木の伐採について(お知らせ)

グランド南側にある2本のポプラを伐採することになりましたのでお知らせします。

これまで秋になると、ポプラからの落葉が側溝にたまったり、道路を被うことがあり、道路の冠水や滑りやすくなるなど、近隣地域や通行者の皆様にご迷惑をおかけすることがありました。

学校では落葉の片付けなどを行って参りましたが、このたび抜本的な解決を図るためポプラの伐採をすることにいたしました。ご理解のほどよろしくお願いたします。

