

校長室の窓から

NO.2

平成23年4月28日

校長 小谷 豪 郎

題名どおり、校長室の窓から外を眺めると、朝は7時過ぎから多くの生徒たちが部活動に汗を流しています。

力強く地面を蹴って走る音、ボールを受ける音、ボールを蹴る音、ラケットで打つ音、様々な音が混じり子どもたちの躍動が伝わってきます。5月の連休には市民スポーツ祭があります、3年生にとっては最後の夏の総合体育大会へのステップとして負けられない大切な試合になってきます、3年間の総仕上げに向けて悔いを残さぬよう日々の努力を積み重ねてください、努力の先には必ず結果がついてきます。

市民スポーツ祭の日程・会場

※自家用車での応援は止めてください。詳細については、各顧問に確認してください。

陸上競技部

5月 1日 9:30～ ベイコム競技場

サッカー部

5月 7日 12:20～ 若草中学校

8日 9:00～ 武庫東中学校

バスケ男子

4月29日 13:00～ 武庫東中学校

30日 13:20～ ベイコム体育館

5月 7日 11:40～ 若草中学校

バスケ女子

4月29日 9:00～ 武庫東中学校

5月 1日 13:00～ 塚口中学校

7日 9:00～ 若草中学校

ソフトテニス男子

4月29日 9:00～ 大庄中学校

30日 9:00～ 大庄中学校

ソフトテニス女子

4月29日 9:00～ 尼崎記念公園

30日 9:00～ 小田北中学校

卓球部

5月 3日 9:00～ 立花体育館

野球部

5月 7日 10:30～ 中央中学校

ソフトボール

5月 7日 9:00～ 武庫東中学校

8日 9:00～ 小園中学校

ちょっと気になる○○○

毎朝の登校の様子を見ていると、元気いっぱい大きな声であいさつが出来る生徒とそうでない生徒。夜遅くまで勉強をしていたのか、ゲームやテレビに夢中になって夜更かしをしてしまったのか、眠たそうな顔をしてうつむき加減で登校してくる生徒。

文部科学省からも「早寝・早起き・朝ご飯」運動が提唱されているように、規則正しい生活をするのが、成長期にある小中学生の健康の保持増進に大きく関係しているということは、皆さん方もすでにご承知のとおりです。

人間の体の中には、脳の覚醒を促し人体の活動を活性化するのに必要なセロトニンという物質があります、このセロトニンは、太陽が出ている日中に分泌されやすく、睡眠中や日が沈んでからは分泌が少なくなります。人間が本来持っている生活リズム『日中に活動し夜は寝る』という原則を守ることが大切だということです。

深夜にコンビニやスーパー、量販店等で強い光や・明かりを浴びると睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、代わりに脳の覚醒を促すセロトニンの分泌が活性化されます。最近、あちらこちらに深夜営業の大型スーパーなどが増えてきて小中学生が親と一緒に遅い時間帯に買い物をする姿をよく見かけます。子どもの健康を考えれば親はもっと注意を払って欲しいものです。

不登校の生徒たちや非行傾向の子どもたちも同じです。昼夜逆転のような生活を続けた結果ホルモンバランスが崩れ体がだるくやる気がおこらない、ひどい場合には不眠症やうつ病になりやすくなります。逆に毎朝日光を浴びる行為を続けるとセロトニンを鍛えるだけでなく、生活リズムを整えることにもつながり不登校が改善した子どもたちもいます。

私は最近年のせいなのか、目覚ましをセットしていても目覚ましは鳴る前に目が覚めるようになりました。そしてすぐにカーテンを開け、窓を開け、朝日を浴びて深呼吸をして新鮮な空気を体いっぱい吸い込んで気合いを入れています。

