

# 明るい笑顔で登校



不登校対策専門員  
尾台良左

「生活が変われば体力・気力・学力も変わる」と題して、東海大学教授小澤治夫先生の講演会が御代田中学校で行われました。

基本的な生活習慣の大切さ、規則正しい生活リズムの必要性について、お話をされましたので内容を紹介します。

## 〔朝食抜きは体温・学力が低い〕

### 体温・学力が低い

最近の子どもは就寝時刻が遅いため、睡眠を促すメラトニンが夕方まで出ているため目覚めがすつきりせず、朝ご飯も食べないで登校し、授業中寝ている子が多いです。冬眠中の熊と同じ状態になっています。

子どもの体力低下と学力低下の原因は、しっかり食事をしていないために体温が低くなり体調不良が生じ、「気分

がすぐれない」「学校に行きたくない」「学習に集中できない」など、自立神経失調症状態になっています。

これらの子どもの変調は、「心のおかしさ」というより、「体のおかしさ」が原因です。

## 〔8つの生活習慣の慣行〕

- 朝食をしっかりと食べる。
- 毎日、排便をする。
- 遅刻をしない。
- 学校で眠らない。
- 体を動かす運動をする。
- 毎日、2時間勉強する。
- 湯船につかって入浴する。
- 7時間前後の睡眠をとる。

## 〔メラトニンを高める生活〕

- 朝日をしっかりと浴びる。
- 品数多い朝食を食べる。
- 昼間はたっぷり運動する。
- 昼寝は早めに切り上げる。

- テレビ、ビデオ、ゲームは時間を決めてけじめをつける。
- 寝るまでの生活パターンを大切にす。
- 朝起きて強い光を目に入れると、14時間後にメラトニンが出始める。
- 夕食・入浴・勉強を済ませぐっすり眠る。1時間後から成長ホルモンが活性化する。

運動後にバナナを食べてグリコーゲンを回復させる。

## 〔効果的な食事・生活〕

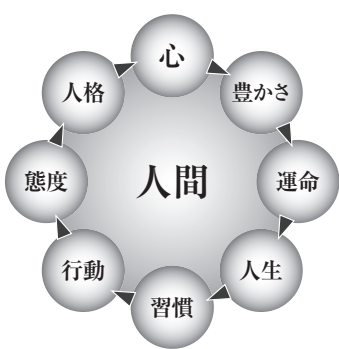
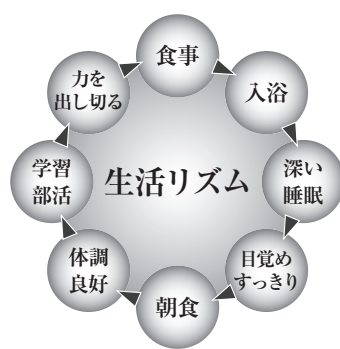
- ★ ウェイトトレーニング後、すぐに食事をして筋力アップ。
- ★ 勉強した記憶は夜に定着。
- ★ 夜型から朝型に切り替える。

## 〔悪循環を断ち切ろう〕

- 夜更かし
- 朝寝坊
- 慢性の時差ぼけ

## 〔生活の立て直し〕

食事、運動、休養を中心とした生活習慣の改善  
★ 習慣を変えれば行動が変わる。  
★ 行動が変われば態度が変わる。  
★ 態度が変われば心が変わる。  
★ 心が変われば人生が変わる。



## 〔見直そう家庭生活〕

早寝、早起き、朝ご飯、運動の生活習慣づくり  
「家族の絆や体験を深める」  
「生活習慣を確立する」  
「家庭学習の習慣化を図る」

## 教育相談窓口について

教育相談は、心理相談員が左記の日程で相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なことをお気軽にご相談ください。

## 相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：

午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

## 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

# 年末年始、火の用心!



年末年始は火気を使用する機会が多くなり、さらに師走の慌しさで火への注意もおろそかになりがちです。火事にならないよう気をつけたいポイントをまとめてみましたので、日ごろから心がけておきましょう。

## コンロ

建物火災の出火原因の第1位は、ほぼ毎年、「コンロ」です。特に気をつけたいのが、揚げ物料理をしているとき。天ぷら油をコンロの火にかけて加熱し続けていくと、油が高温になり、コンロの火から引火しなくても、油自身が自然と燃え上がります。油の量が少なければ、より早く発火します。IHヒーターを使っている方は、必ず付属の天ぷら鍋を使用し、節約のために少ない油で揚げ物をしようとせず、定められた油の量で調理をしましょう。「コンロに火をつけたままその場を離れない」といった心がけを大切にして、台所からの火災を防ぎましょう。

## ストーブ

ストーブも毎年、建物火災の出火原因の上位にあがります。ストーブ自体が原因で出火するのではなく、灯油とガソリンを間違えて入れたり、ストーブの上に洗濯物を干してそれが落ちたり、カーテンに燃え移ったり、いわゆる「人災」によって火災になったものが圧倒的です。ストーブは冬場、毎日使う身近なものですが「火の近くには燃えやすい物は置かない」という基本さえ守ってれば、簡単に火災を防ぐことができます。

## 放火されないために

このほど消防庁から発表された「平成24年1月～6月における火災の概要」によると、総出火件数の出火原因別は「放火」が第1位(11.4%)、「たばこ」が第2位(9.5%)で、特に「放火」および「放火の疑い」を合わせると、18.5%も占めています。年末の大掃除にあわせて、家のまわりに置いてあるダンボールや新聞紙など燃えやすい物を除去し、常に整理しておくことを心がけましょう。

## たばこ

たばこも常に、火災原因の上位にあがるものです。寝たばこは絶対にしないようにし、寝ると決めたらたばこの火は確実に消しましょう。また、マッチやライターを子どもの手の届くところには置かないよう注意しましょう。たばこの投げ捨ては、火災につながるのみならず、マナー違反ですので、絶対にしてはいけません。

## 年末年始に多い事故

高齢者や幼児による、お餅をのどに詰まらせる事故があります。お手数でも小さく切るなどの配慮をお願いします。また、浴室や脱衣所、トイレでは、急激な温度変化により、血圧が上がったり脈拍が早くなったりするなど、体に負担を及ぼすことがあります。入浴する前には、浴室や脱衣所を暖めておき、トイレ内も暖めるなど、急激な温度変化がないようなお気遣いをお願いします。

火災は、注意さえしていれば、そのほとんどが防げます。外出前や就寝前には、念のためもう一度火の元の確認をすることを心がけましょう。



## 雪かきのお願い

消火栓の雪かきについては、日ごろ住民の皆さまのご協力により実施していただき、ありがとうございます。もし、ご自宅付近で消火栓の上に雪が積もっているのを見かけましたら、雪かきをしていただくようご理解とご協力をお願いします。

御代田  
消防署  
がみみなさんへ

連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119