



補習校便り

2025.8.16
No. 25—13
マイアミ補習校
校長 嶋中 直幸

早寝・早起き・朝ごはん

夏休みが終わって、先週は久しぶりに全校朝会がありました。校長からは、8月の生活目標「規則正しい生活に早く戻す」ためには、どうすればよいかというについて話をしました。それが、「**早寝・早起き・朝ごはん**」の実践です。



2012年にノーベル生理学・医学賞を受賞した山中伸弥博士のことは、皆さんご存じのことと思います。その山中先生が、神戸大学時代の同級生である、仙台市出身の成田奈緒子さんと対談し、令和3年の10月に『山中教授、同級生の小児脳科学者と子育てを語る』という本を発刊しました。その中に、「**親がしてあげられるのは、どれだけ良い習慣をつけてあげられるかです。**」という言葉が書かれていました。神戸大学医学部を卒業し、小児脳科学者になった成田先生のお言葉です。

ではどんな習慣が良い習慣なのか。成田先生は、「**早寝・早起き・朝ごはんがすべての基本**」と言い切ります。脳科学者の言葉だけに重みがありますね。早寝・早起き・朝ごはんによって、脳をバランス良く育てることができると思います。

脳を動かすために必要なものは、酸素とブドウ糖とアミノ酸の3つが基本です。酸素は脳へ送られてくる血流から、そしてブドウ糖とアミノ酸は食べ物から摂取しています。従って、午前中に脳を動かすには、朝食が絶対不可欠です。朝食を毎朝食べるという習慣は、子どもたちが小さいうちから、家庭でしか培うことができません。しかも子どもたちが一生使って生き抜いていく大事な「脳」を育てる大切な習慣です。この習慣をつけてあげるのは、親にとって、とても大事な役目です。

また、食べるために脳を働かせることも重要と言っています。朝ご飯を食べるには、「おなかが空いた」「食べたい」という心の部分からの意思信号を、脳がきちん

と受け取ることが必要です。「おなかが空いている」→「食事をしよう」という食欲中枢を働かせるには、セロトニンが不可欠で、セロトニンを分泌させる一番の条件が早寝・早起きなのだそうです。睡眠時間の長さだけでなく、いつ寝ているかが重要で、同じ10時間の睡眠でも夜10時から朝8時までの睡眠よりも、夜8時から朝6時の睡眠の方が、脳は、セロトニンをきちんと取り込めるということです。

小学生は9時までには寝た方がよいとのことでした。脳科学者が言うのですから間違いのないと思います。家庭での就寝時刻を決める際の参考になさってください。ゲームや動画視聴等のデジタル機器を使用して夜遅くまで起きていると、脳がバランス良く育つために必要なものが得られないばかりか、翌朝の食欲も出てこないために朝ご飯を食べることもできなくなってしまいます。

しっかり食べるから脳が働く←→きちんと睡眠をとり脳が働くから食べることができる

このように、脳と睡眠と朝ご飯には密接な相互関係があります。よい睡眠習慣をつける実践は、家庭でしかできません。ぜひ、一生ものの良い習慣をつけてあげてください。

先週の朝会では、朝ごはんをしっかり食べるために、睡眠時間を計算して、朝は何時に起きればよいか、家族と話し合って、自分で起きる時刻を決めましょうと促しております。幼稚部の皆さんの時代から、起こされなくとも自分で起きる習慣がつくと、大変素晴らしいと考えます。主体的な生き方の第一歩であると思います。

連絡事項（8月16日）

◎本日から下校の仕方が変わります。（中学部はこれまで通りです）

今までは、自動販売機前のピロティで引き渡しを行っていましたが、混雑や混乱を緩和するために、コロナ禍以前の下校方法に戻すことになりました。

日直さんの5時間目終了のベルが鳴りましたら、お子さんの学年の教室前で待機していただき、さようならの挨拶をした後に、そのままお子様と手をつないでお帰りください。詳細は、運営委員会総務からのお知らせをご精読いただきたく思います。

お知らせ

★「JOES マガジン」アップ！8月14日号 →<https://joes-magazine.com/>

○JOES Davos Next この秋、「ウェルビーイング」について考えよう

○受け入れ校紹介 開智所沢中等教育学校

○海外校シリーズ メルボルン日本人学校 / イスタンブル補習授業校

○家族クロスカルチャー 越えて、支えて、笑いあって娘4人と歩いた、家族の記憶【後編】