

校長室の窓から

長門市立深川中学校

校長室だより

2021.11.29 No.30

早寝早起き朝ごはん、寝る前のブルーライト浴NG、そして… 寒くなっても運動習慣を大切に



先週木曜日に期末テストが終わり、明後日からいよいよ12月に入ります。気温もしだいに下がってきて教室内の暖房使用も始まる頃になりました。

寒くなると、とかく室内にこもりがちになり、運動不足になる中学生もいるのではないのでしょうか。今回は、心身の成長に必要な生活習慣についてまとめてみました。

1 生活習慣の基本は「早寝早起き朝ごはん」

文部科学省が作成した資料によると、朝型の人の方が夜型の人より学習やスポーツの成績が良いという研究報告や、毎日朝食を食べている子どもは学力や体力が高いというデータがあります。心身の健やかな成長のために、適切な睡眠と朝食をしっかりと食べることを心がけたいものです。

2 布団の中でスマホやゲーム機を使わない

寝る前にデジタル機器（スマホやゲーム）の発するブルーライトを浴びると、体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る前は機器の使用を控えましょう。

3 学校や家庭での適度な運動機会を大切にする

中学校では、保健体育の実技の時間に体を動かす機会があります。運動が苦手な人や文化系の部活動で機会が少ない人はチャンスだと思ってしっかり体を動かしましょう。昼休み時間にグラウンドや体育館で遊ぶこともよい運動習慣になります。

また、クラブチームでの活動や体を動かす習い事をしていなくても、縄跳びやランニング、室内でのストレッチなど家庭でできる運動はいくらでもあります。犬の散歩や家の手伝いなどもカロリーを消費するチャンスです。さらに、日常的な徒歩や自転車での通学も、大切な運動習慣の一つといえるでしょう。

※家庭や個人の事情により運動ができにくい状況を否定するものではありません。

★ ★ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

以上、望ましい生活習慣についてまとめてみましたが、特に、3年生は受験勉強や運動不足の影響を受けやすい時期に入ります。本人の自覚が何より大切ですが、ご家庭でも望ましい生活習慣にご配慮いただきますようよろしくお願いいたします。

【学舎の隅で】

▼当初、市役所近辺への出張は徒歩でと思っていましたが、しだいにルーズになってしまいました。もう一度がんばってみたいと思います。

深川中学校区探検 その⑮

【ながとスポーツ公園】

ながとスポーツ公園は、本校南側を走る「近松・みすゞ道路」（県道34号線）に沿って板持方面へ向かう途中にあり、平成29年4月にオープンしました。サッカーやラグビーができる人工芝の多目的広場や天然芝のグラウンドゴルフ場、1周1kmのジョギングコースなどがあります。

また、災害時の防災広場としても活用され、県内初の災害用トイレシステムや非常用電源も設置してあります。敷地内には9000枚のパネルが設置され、太陽光発電をしています。

なお、ルネッサながと周辺には名前のよく似た「長門市総合公園」があり、休日は家族連れでにぎわっています。