

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 <b>令和6年度</b> <b>東中だより</b> <b>第17号</b>	発行日	令和7年1月23日
教育目標	新しい多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

## 【早寝・早起き(睡眠)】

今が、1年間で最も寒い時期であることや、受験勉強のために夜遅くまで頑張って勉強をしていることもあり、登校時間ギリギリに遅れないように駆け込んで登校してくる生徒が増えているように思います。私は、毎朝5時前には起床し、カーテンを開けます。すると、ひんやりとした風が少し汗ばんだ身体に触れ、身体を撫でてくれるようで気持ちがいいです。寒さも考え次第です。

朝は自分をご機嫌にできる最適な時間で、朝に余裕の時間をもつことで、一日を機嫌よく過ごすことができます。そうすると、人に対して優しい気持ちになります。そのため、私は毎日、朝起きたら自分の心を整えています。

早起きをすることは意外と簡単です。まず、起きる時間を決め、睡眠時間を考えて寝る時間を逆算してください。受験生の3年生は難しいかもしれませんが、できれば7時間から8時間は睡眠してもらいたいです。

早起きは時間の余裕ができるだけでなく、実行できた日が続けば「自分で決めたルールを守ることができた」という小さな達成感が生まれます。それが積み重なって「自己肯定感」も高まります。もし、朝7時に起きるのを5時にすれば2時間の余裕ができます。プラス土日に少し長い時間を取れば、月に約100時間の余裕ができ、1年間で1200時間という驚くべき時間を生み出すことになります。早起きの生活は自分らしく、目的をもって生きるためにとても有効な手段です。夜型の人も、テストが行われる時間が朝からであるため、朝の学習をおすすめします。



ただ、大切なことは、睡眠時間が確保できないと学習意欲の低下や情緒が不安定になるという医学的根拠があります。また、脳や身体の発達のために、最も睡眠を必要とするのが10代です。寝ないで勉強するという生徒がいますが、脳が働かず記憶力は確実に低下します。さらに、睡眠不足でいると身体の成長にも悪影響を及ぼしたり、イライラして冷静な判断ができず怪我やトラブルを起こしたり、学校に行くことにしんどさを感じたりしやすいです。

よい睡眠をすることは、生きていくために欠かせないものです。しっかりと

した睡眠を心掛け、充実した一日一日を過ごすことができるようにしましょう。

## 【笑顔】

最近、校内でみなさんの笑顔を見たり、職員室でもよく先生方の笑い声が聞こえたりします。とてもうれしいことです。「笑う門には福来たる」という諺があります。これは、笑顔の絶えない家庭や学級、集団にはよいことが起こるという意味で、笑顔のある人にはよいことが起こるものです。笑顔になると、よい情報に目が向くようになり、気持ちが前向きになってきます。健康で長生きできるという研究データもあります。また、人はどんなに苦しい状況でも、おもしろいもの、美しいものを見ると笑顔になります。笑顔は幸せを呼ぶ力があります。さらに、楽しいことがあれば、笑うことは当たり前ですが、「笑うと楽しくなる」ということが、ある調査結果からわかりました。しかも、この逆向きの方が圧倒的に強いこともわかっています。



ヘルスタップ社CEOのロン・ガットマン氏が発表した笑顔の5つの効果では、①ストレス解消、②メンタルを整える、③免疫力を高める、④アンチエイジング効果がある、⑤場づくりができると言われています。アンチエイジングとは、笑顔によって分泌されるホルモンの一つでその一つに女性ホルモンがあります。これには髪や肌のハリ・潤いを保つ働きがあるそうです。また、新陳代謝も上がるため、ダイエット効果にも期待できるそうです。

その理由は、笑うと頭が上がり、胸も広がります。胸が広がると、視野も広くなり、考え方もポジティブになります。大きな声で笑うと横隔膜が震え、呼吸も深くなり、副交感神経が刺激され、リンパ球が増えたり、ガンなどと闘うナチュラルキラー細胞が増えたりすると言われています。そのため、笑うと免疫力も上がってきます。加えて、笑うと血糖値や血圧を下げたり、リウマチなどの痛みを改善したりするとの報告もあります。笑うことで様々なストレスを緩和し、健康になるだけでなく、周りの雰囲気をよくします。

加えて、赤ちゃんは1日に400回笑うそうです。その笑顔を見た人は、「世話をしたい、守ってあげたい」という気持ちが生まれるようです。大人は、1日に平均15回しか笑わないそうですが、みなさんは1日に何回笑って過ごしていますか。ヨーロッパには、「人間があまりに苦しんでいるから神様は人間に笑う能力を授けた」という言い回しがあるそうです。人間とは笑顔になりたい生き物です。笑顔のある明るい東中学校にしていきましょう。