

校長室からのお知らせ

10月2日号 NO.21

岸和田市立浜小学校
校長 尾野 武志

ようやく秋に

10月になりました。4月から6か月が経ち、折り返し地点を過ぎたこととなります。季節も、暑すぎた夏からようやく秋を感じる事ができるようになったと思います。

さて、秋といえば何を思いつかれますか。下記は、よく使われる「〇〇の秋」らしいです。

- ・食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・睡眠の秋・芸術の秋
- ・音楽の秋・旅行の秋・実りの秋・行楽の秋・紅葉の秋

「睡眠の秋」はあまり聞き慣れなれませんが、3月18日が「春の睡眠の日」、9月3日が「秋の睡眠の日」に制定されたことから「睡眠の秋」と言われるようになったと聞いたことがあります。

さて、質の良い睡眠をとるためには、以下の3点が重要になるそうです。

① パソコンやスマホからのブルーライトを浴びない
寝る前に、ブルーライトを浴びると、質の良い睡眠が取れなくなるそうです。就寝2時間前からはスマホやパソコンの使用を控えるようにしましょう。



② 食事は就寝の3時間前までに済ませる

食事をとってから消化が終わるまでには約3時間かかるため、食事をとってすぐに眠ると、消化のために内臓や脳は働き続け、深い眠りにつきにくくなるそうです。

③ リラックスできる環境を作る

睡眠を取るときは自分の体に合った寝具を使い、心地よい室温を保つことが重要だそうです。

暑すぎた夏の疲れをしっかりとるために、ぐっすり眠って心と体を回復させていただきませう、お子様に声掛けをお願いします。