

# TNB58だより



平成 28 年 1 月号

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。

昨年の漢字は『安』でした。安全保障の問題が大きくクローズアップされたことによると思われるのですが、子どもを預かる学校や教師にとっても「安全・安心」は常に心がけなければならないことであり、大切にしたい漢字であります。さて、今月は心身の健康のための睡眠について考えてみました。もう一つは、昨年末に開催しました「第5回たんぱっ子！学びフェスタ」の報告です。

## **健康な生活は睡眠から！！**

近年、仕事と私生活の切り替えやプライベートの充実が、業務効率を高め、成果につながるの考えから「ワーク・ライフ・バランス」という語が使われるようになりました。私生活において読書もできず、テレビも見られないような先生では、子どもにとって魅力の薄い大人に見えてしまうでしょう。

さて「ワーク・ライフ・バランス」を心懸けるうえで、趣味によるリフレッシュは有効です。休みの日、1～2時間でもいいので、趣味の時間を持ってください。そんな時間があつたら、疲れているので寝たいと思われる方もおられるかもしれませんが、それは×です。疲れを残さないためには、正しい睡眠習慣が必要です。朝はパッと目覚め、夜はストンと眠りに落ちる。それがきちんとできていれば、仕事が忙しくても、何とか乗り切れるものです。

睡眠習慣を身につけるには、まず朝の光を浴びてください。実は「メラトニン」という眠気を生み出すホルモンがありますが、これは光を浴びると減少し、その16時間後に増えます。つまり朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、夜に眠気が訪れるサイクルができるのです。これを2週間続けてください。もし起きてから4時間以内で眠気が解消しないようなら、睡眠時間の絶対量が不足しているので、就寝を早くして睡眠量を確保してください。

### **睡眠習慣を作るためのポイント**

#### ① ベッドは寝るだけの場所

ベッドの上で読書やスマホしていると、脳は「ベッド＝読む場所」と認識します。するとベッドに入るたびに、脳の言語野が活性化してしまい、寝付きが悪くなります。

#### ② 眠くなるまでベッドに入らない

寝付きの悪い人ほど早めにベッドに入ろうとしますが、何もすることがないと人間の脳は勝手に考えごとを始めます。そして脳はベッドを「考える場所」と認識してしまいます。

#### ③ 起床時間を一定に

仕事で遅くなると、どうしても就寝時間も起床時間も遅くなります。しかし、規則正しい生活のためには、就寝時間よりも「起床時間が一定」であることが重要です。起床時間を固定すれば、決まった時間に眠気がやってくるので、規則正しい生活へと修正されるのです。

#### ④ 夕方に寝ない

徹夜明けはよく眠れるように、寝ない時間が長いほど、反動で深い睡眠が訪れます。これを「睡眠圧」といいます。帰りの電車でウトウトしたり、夕食後にうたた寝すると、せっかくの睡眠圧が下がり、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりする原因となります。

# 第5回たんばっ子！学びフェスタ

平成 27 年 11 月 7 日 (土)

四季の森生涯学習センター

## 漢Q算Qにチャレンジ！

チャレンジQが始まりました。2年生から6年生の子どもたちとその保護者の皆様がクイズ形式やパズル形式の問題など、思考力を必要とする問題に挑戦しました。



学校のテストとは違い、ひらめきや発想の転換を必要とする問題も多く、悪戦苦闘です。その分、解けた時の喜びは格別です。「分かった！できた！」の喜びが学ぶ意欲につながります。保護者の皆様も真剣でした。「親のがんばる姿を子どもに見せたい！」と応募された方もいます。「思ったよりも難しい。頭がかたいなあ」など多くの感想が寄せられていました。

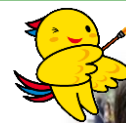


## おもしろワークショップ体験！

地元の県立高校をはじめ、関係機関や地域の皆様の協力のもと、充実したワークショップが開催できました。

### おもしろワークショップ一覧

- 年賀状を作ろう！（県立氷上西高等学校）
- ペーパークラフト！（県立篠山産業高等学校）
- ペットボトルプランター・缶苔をつくろう！（県立篠山東雲高等学校）
- 本物の化石にさわり、レプリカを作ろう！（県立人と自然の博物館）
- よく飛ぶ紙飛行機を作ろう！（ささ山の空に紙飛行機を飛ばそう会）
- 篠山の木を使った小物作り！（NPO法人バイオマス丹波篠山）
- 紙芝居「火のないところから火が出た！」、防災グッズの展示、水消火器体験（丹波地域ビジョン委員会）



## 県立学校の魅力発信！

地元の県立学校がワークショップやパネル展示を通して、その魅力や特色を発信しました。また、生徒が問題づくりから運営にも携わり、小学生の良きお手本となる働きをしてくれました。



「たんばっ子！学びフェスタ」は、多くの高校生の活躍に支えられています。「あんなお兄さん、お姉さんになりたい！」とあこがれる小学生の声が聞かれるほど地元の高校生のすばらしさが多くの参加者に伝わりました。

