

## 校長ニューズレター(第36号・11月号) 宜野湾市立長田小学校校長:横山芳春



### こどもの健康にいいこと(睡眠・朝食・徒歩登下校)

ベストセラー「なぜ、『これ』は健康にいいのか？」  
小林弘幸著、サンマーク出版を読みました。著者(医  
者)は、“自律神経”がわたしたちの健康におおきな  
影響をおよぼしているということが、最近わかった  
とっています。

わたしたちが眠っている間も呼吸が止まらないの  
はなぜでしょうか？ それは、自律神経が働いてい  
るからです。自律神経は、内臓や血管のはたらきを  
調節します。その自律神経は、“交感神経”と“副交  
感神経”にわかれます。

クルマにたとえると交感神経は、“アクセル”です。  
運動するときや頭をつかうときなど、心身が「興奮」  
するときに活発にはたらいているのが交感神経です。

副交感神経は、“ブレーキ”です。くつろいでい  
るときや眠るときなどに、心身が「リラックス」す  
るときに優位にはたらいているのが副交感神経です。

クルマの運転は、アクセルとブレーキのバランス  
がいいとうまく走れますね。同じように人間も、交  
感神経と副交感神経のバランスがいいと健康だそう  
です。

現代の日本人は、交感神経がとても高く、副交感  
神経がとても低い状態だそうです。興奮状態が長く  
続いており、リラックス状態がすくないそうです。  
健康であるためには、副交感神経を上げていくこ  
とが必要とのこと。ではどうすれば可能なのか？

#### ①良質の睡眠をじゅうぶんにとること。

睡眠不足は自律神経のバランスをずいぶん狂わ  
せます。健康は睡眠から。頭脳も運動の力も、十分  
な睡眠をとることで実力が出せます。

#### ②朝食は金、昼食は銀、夕食は銅。

一日三回の食事で大切なのは、栄養をとることは  
もちろんですが、「食事＝腸への刺激」が重要だそう

です。腸を動かすことが健康上とても重要です。ま  
た、食事をするとき体温が上がります。かむことで脳  
が刺激されます。ものを食べると心が落ちつきます。

三度の食事では朝食が一番重要です。

その理由の一つ目は、朝、低くなりがちな副交感  
神経を上げてくれるからです。朝に副交感神経をき  
ちんとあげるかどうかで、その日一日の過ごし方が  
よい方向に変わるそうです。

二つ目は、ものを食べると血液が全身をめぐる  
体の血流がよくなることです。

三つ目は、あわただしい朝に「余裕」をうみだす  
ことです。朝の時間帯に「余裕」を生み出すことは、  
その日を充実させていくポイントになります。

#### ③歩くこと。

背筋をのばしてゆっくり歩くというのが、自律神  
経のバランスを安定させる最高の歩き方です。背筋  
を伸ばすと「気道」がひらき、呼吸で肺にはいる酸  
素量がふえます。体にはいってくる酸素の量がふえ  
ると、一瞬で体中の末梢血管がよい状態に変化する  
そうです。

ゆっくりとした深い呼吸は、副交感神経を刺激す  
るので、血管が開き、末端まで血流がよくなります。  
血流がよくなると筋肉がゆるむので、体はリラッ  
クスするのです。本校の総合表現で深い呼吸をさせ  
ている理由の一つもこのためです。

子どもたちを歩かせましょう。とくに、学校への  
登下校は、歩かせる絶好のチャンスです。

さて、子どもたちが健康であるかどうかは、大人  
の責任です。「良質の睡眠」「三度の食事」「歩かせる  
こと(徒歩登下校)」は、どのご家庭でも取り組んで  
欲しいことです。健康な体をつくることは、子ども  
たちの生きる力を育てることになります。