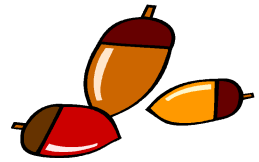


教育相談通信 11月号

HEART to HEART



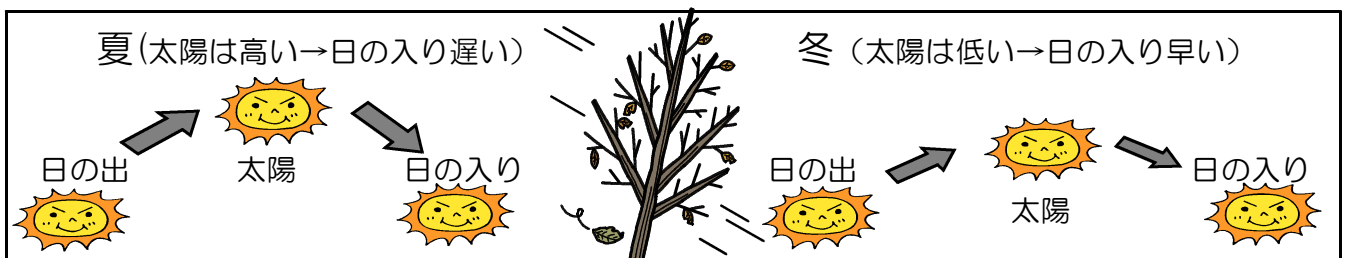
発行：渋川青翠高校生徒指導部教育相談係

発行日：令和 2年11月30日

文責：劔持 三千代

さて、中庭の欒（ケヤキ）の樹もすっかり葉を落とし、枝だけになり、冬支度を始めましたね。皆さんは、「何故、木々が葉を落とすのか」知っていますか？

落葉樹の葉は秋になると、栄養を作る大事な仕事が終わるので、落ちるのです。落ちる前の木の葉には、大切な役目があります。植物が大きくなる為に必要な栄養を作る仕事です。葉にたくさんある葉緑体は、根から吸い上げた水と、空気中の二酸化炭素を使って、栄養を作り出す工場のようなものです。そして、工場のエネルギーにしているものが、太陽の光です。葉は、春になるとどんどん繁り始め、夏の間、栄養工場は盛んに働きます。太陽の光が真上の方からよく当たり、昼の時間が長いために、工場にとってはよい季節なのです。けれども、秋になって太陽の光の当たり方が弱まり、昼の時間も短くなると、工場は活発に働かなくなります。そうすると葉は役割を終え、葉緑体は壊れ、葉は木から離れて、落ちるのです。



太陽と自然界の繋がりは「木々の葉」だけではありません。皆さんも、朝、目覚めて布団から出ることが億劫になったり、昼間もやる気が出なくなったり、木々の葉が落ちるのを見て、強い孤独感を感じるようになっていませんか？「私だけ？僕だけ？」と感じている人、安心してください。人間も日照時間に大きく影響を受けているのです。詳しくは、裏面の山本SCの通信11月号を読んでください。元気になる為の方法が見つかりますよ。

さて、最近、遅刻の理由のナンバーワンは、寝坊です。勿論、寝坊せずに毎日きちんと登校できている人は、たくさんいます。大変立派です。遅刻の原因は、太陽光の働きの問題だけでなく、睡眠に問題があるケースが多いのではないのでしょうか？

体は眠っているのに脳が活発に動いている浅い眠り（レム睡眠）は、目が覚めやすく夢を見る特徴があります。一方、深い眠りで、体も脳も休んでいる状態がノンレム睡眠です。深いノンレム睡眠を徐波睡眠と呼び、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンの分泌は徐波睡眠後30分で最大となり、時間帯では午後10時から午前2時に最大（身体的成長に有効）になるとされています。では、何時頃、就寝すれば良いのでしょうか？

就寝1～2時間前に入浴すると深部体温が下がり、自然な眠りにつけるとされています。従って、午後9～10時に入浴、1時間後に就寝、3～4時間の徐波睡眠することが健康維持に重要なのです。そして、ノンレム睡眠とレム睡眠は、90分の繰り返しのペースでやってきます。目覚めたい時間を考慮して、布団に入りましょう。寝る前のスマホの光は、カプチーノ3杯位の覚醒効果があると言われています。11時には、スマホやゲームを止めて、就寝しましょう。社会に出れば、遅刻は、「信頼されない」理由の、第1位ですから。

