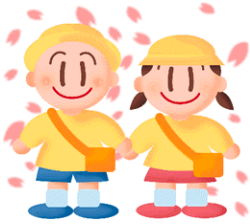




「野に出でて 写生する春と なりにけり」 正岡子規



すっかり春らしい暖かい季節になりました。外に出て写生でもしてみませんか。良い気分転換になるのではないのでしょうか。

4月に入り、真新しいランドセルを背負って元気に学校に向かって
いる子どもを見ると本当にほほえましく感じます。「今日も頑張ってお
いで」「交通事故に会わないように気をつけて行ってらっしゃい」と、
つい声をかけたくなってしまいます。このセンターだよりを読んでおられる皆さんにもあ
のような初々しさもあったでしょう。思い出してみませんか。

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう

みなさんのご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しておられますか？

早寝・早起きが大切だということは科学的に証明されています。

人間の脳は眠っているときにも成長します。脳には、知的機能や記憶に大きく関係する
「海馬（かいば）」という部分があり、海馬は眠ることで活性化し、勉強等で記憶したこ
とが定着します。また、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンという物質が脳にあり、
網膜が闇を感じた時に分泌され、睡眠を促します。知識を蓄積していくためには、部屋を
暗く保ち、質の良い睡眠時間を摂ることが大切です。

早起きも、脳の活性化において大切なことです。脳には、「幸せホルモン」といわれ、
人に充足感や幸せ感を感じさせるセロトニンという神経伝達物質があります。このセロト
ニンは、網膜が朝の光を感じた時に分泌されます。朝起きたらカーテンを開け、朝の光を
浴びるようにしましょう。すると、より多くのセロトニンが分泌され、朝から幸せを感じ
ながら一日をスタートすることができるようになります。

また、今日の朝ごはんは何を食べられたでしょうか？「ご飯とみそ汁」という方、「パ
ンとコーヒー」という方等、色々でしょう。どちらでも食べることが大切です。朝ごはん
を食べなければ、子どもたちは「勉強や運動に頑張ろう」という気持ちにはなりにくいも
のです。車はガソリンを注がなければ走ることができないことと同じで、人間は栄養を摂
らなければ活動ができません。朝ごはんをきちんと食べることが子どもの学力や体力の向
上に大きな影響があることは当然のことです。朝ごはんを毎日きちんと摂ることが大切な
理由がここにあります。

「海馬」とか「メラニン」、「セロトニン」という、普段あまり聞きなれない用語では
したが、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することの大切さを理解していただけたでし
ょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」は、お金がそんなにかかることはありません。この
ことを実践することで、人生が何倍にも充実したものになるのではないのでしょうか。この
ことで、家族みんなの人生が変わるかもしれませんよ。