

夏休みで生活リズムを「整える」

校長 白澤 道夫

今年の1学期（73日間）は、早く感じました。みなさんはいかがでしょう。

さて、明日から（正確には25日からです。）夏休みに入ります。健康、安全に気を付けて、子どもたち一人一人が充実した約1ヶ月間を過ごしてほしいと思います。

ところで「夏休み」ですが、その始まりは「（以前は冷房機器がなかったため）暑さを避けるため」や「夏季の伝統的な行事参加のため」等が理由とされています。現在では、普段、子どもたちが、学校ではできない経験（例 心身を鍛える、研究等に没頭する、自然にふれる 等）をする上でよい機会であるとされています。

本日、終業式で、夏休みについて、子どもたちに次のことを話しました。

「夏休みで、生活のリズムを整えること」 ※以下概略

例年、夏休み中に、夜更かしや朝寝坊、食事やメディア視聴等で、生活リズムを崩す子どもが多くいます。その原因は夏休みにあるのでしょうか？

先日、石井 正文 さんが、お話していたように、夜更かしが重なると睡眠時間が不足してしまい、体内時計がくるってしまいます。その結果、疲れやすくなったり勉強ができなくなったり、友達とトラブルになりやすくなったりするそうです。

生活リズムを狂わせるのはスマートフォンやゲーム等のメディアだそうです。

「（一人一人）メディアを上手にコントロールしましょう。」

「（反対に）メディアにコントロールされてはいけません。」

そこで、夏休みを利用して、自分の生活リズムを振り返り、睡眠時間を十分にとりましょう。もう2学期はスタートしていると考えて、しっかり「寝て」ください。

※ 石井 正文 さんは、青少年健全育成協議会で「眠育」のご講演をいただいた方です。

これまで、夏休みは「生活リズムを崩しやすい期間」という認識がありました。発想を転換して、長期間だからこそ、これまでの生活リズムを見直し、整え、習慣化することができるのではないかと考えます。

そのためには、ご家庭の協力が不可欠です。先述したように、睡眠時間を中心とする生活リズムの影響は、生活面のみならず学習面にまで影響を与えます。

「夏休みだからいいか」ではなく、「夏休みだからこそ」の立場で考えていただくことで、子どもたちが、本来の夏休みの趣旨である「学校ではできない経験をする」ことに直結するものと確信しています。「充実した夏休み」になるようご協力をお願いいたします。