

## ～規則正しい生活が、元気な心と体を作ります～

先週の終わりは台風もあって、久しぶりに雨になりました。少し秋らしい風も吹きましたが、今週はまた猛暑に逆戻りだそうです。引き続き熱中症には気を付けて、安全に過ごしましょう。先週は、挨拶運動でしたね。私も校長室前の階段の所で登校してくる皆さんに挨拶をしました。2学期になって、しっかり顔を見て挨拶できる子が増えたなと思っています。中にはこちらが声をかけても下を向いたまますうっと黙っていつてしまう人もいます。「どうしたのかな」と、少し心配になります。友達とうまくいっていないのかな？勉強がつらいのかな？おうちで何かあったのかな？朝ごはんは食べたのかな？

以前、まだ私が担任の先生をしていた時のことです。その時、1年生を教えていたのですが、学級にいつもにこにこ笑顔で、誰とでも仲良く遊べる元気な男の子がいました。どうしてこの子はいつもこんなにも明るく元気なんだろうといつも思っていました。そして、その秘密をお家の方との面談の時に聞いてみました。お家の方は、笑顔で「それはきっとよく寝ているからだと思いますよ」と言われました。その子の一日を伺って驚きました。朝は5時には起きてしまうのだそうです。身支度を整えると、早速朝から遊び始めるのだそうです。弟もいるのですが、その弟と近所の公園で遊んだり、大好きなレゴでいろいろ作ったりするのだそうです。コンピュータゲームは、許していないとのことでした。朝から思いっきり、時に汗びっしょりになって遊んで、朝ごはんをたくさん食べて学校に行きます。授業が始まるころは、すでに脳みそは一度フル回転をしていますから、とてもよく考えられる状態になっています。そういえば、この子はよく発表するだけでなく、よく質問をする子でした。質問は、話をよく聞いていないとできるものではありません。授業の間、目はいつもぼっちらで、休み時間になると、やっぱり元気に外に飛び出していつてドッジボールやおにごっこで汗びっしょりになって遊んでいました。この子は、1年生の時点では何も習い事をしていないようでした。夕方にはお腹がすいて早く食べようというのだそうです。そして、夜の7時にはさっさと寝てしまうということでした。そして、10時間しっかり寝て、また遊びから1日がはじ

まるというリズムなんだそうです。その学級を教えていた時、私は教師として学級の子どもを教えるだけでなく、学校全体のことなど様々な仕事を同時進行でしていました。帰りが終電車になることもあり、この子とは正反対で、寝る暇もありませんでした。ある日、教室で私は「はあっ」とため息をついてしまったようでした。気付くとその子が隣にいて、「先生、疲れてるね。元気がないね。」といいました。「大丈夫だよ」と返したその時その子はこう言いました。「そういう時はね、たくさん寝るんだよ！そしたらね、いやなこととかあってもみんな忘れちゃうよ！」

その日、私は思い切っていつもより早く帰ってすぐに寝ることにしました。そうしたら、次の日、何だか調子がいいのです。気持ちにも余裕がある感じで、いらいらもしません。仕事もいつも以上にすっきり進む気がします。これはいいと、しばらく早寝をし、できるだけ睡眠をとることを心がけるようにしました。すると、授業のアイデアがどんどん浮かんでくるようになりました。授業が面白いと、子どもたちも楽しそうです。その子とは、たった1年のかかわりでした。でも、今でも忘れられない出会いになっています。

皆さんの中には、夜遅くまで勉強していたり、習い事をしていたりしてそんな呑気なことは言っていられないという人も少ないでしょう。しかし、できるときに「早寝・じっくり睡眠・早起き」で、自分自身の健康な生活リズムを整える工夫もしてみてください。睡眠が大切なんだと、休みの日に昼まで寝てしまうのは、逆にリズムを崩してしまうのでおすすめしません。夜遅くまでゲームをするのは、生活リズムを崩し、心と体の健康が保てなくなります。だめだと分かっているのにやらずにはいられなくてずるしてしまい、もう自分では止められなくなってしまう状態を「中毒」といいます。こうなってしまったら、お医者さんなど専門の人に相談です。そうならないように、自分から工夫して健康な生活リズムをつくりましょう。友達に意地悪をしたり、文句を言ったりしている人は、普段から何だかいらいらしているということがあるかもしれません。いつも自分は文句ばかり言っている、人のことを悪く思ってしまうという人は、ぜひ、自分の生活リズムを見直すところからスタートして、誰からも好かれる元気で優しい人を目指してみてもはどうでしょうか。今朝は、「早寝・じっくり睡眠・早起きで、心も体もすっきり！」、いい生活、いい学び、いい人間関係をつくっていきましょうというお話でした。