

はじめの一步

福生市立福生第一中学校

学びの多様化学校

「7組」通信 第42号

令和8年3月2日(金)

～春到来～

今週は冷たい雨が降ったので気温が下がりましたが、先週は暖かい日が続いたので、さくら会館の東側にある「梅の花」が満開です。福生公園や野球場の桜の蕾が開き始めるのは少し先のようです。

春と言えど・・・「春眠 暁を覚えず」

有名な漢詩です。「春は眠り心地がよく、ぐっすり寝てしまうので、夜が明けたことに気づかず寝過ぎてしまう」という意味です。「春はぼかぼか暖かいので居眠りをしてしまう」という現象は春特有だそうです。朝、目が覚めた時に体がだるい、やる気が起こらないということはないですか？そこで、「睡眠の質」について調べてみました。

「睡眠の質」は「覚醒（かくせい・パフォーマンス）の質」に直結する。睡眠の質は眠り始めの90分で決まる。「最初の90分」さえ質がよければ、残りの睡眠も比例して良質になる。逆に最初の睡眠でつまずいてしまうと、どれだけ長く寝ても自律神経が乱れ日中の活動を支えるホルモンの分泌にも狂いが生じてしまう。質のよい睡眠をとれば、仕事でも勉強でもパフォーマンスの高い一日が送れる。睡眠の質を上げるには、入眠前に意図的に皮膚温度を上げて、深部体温を下げるために入浴を寝る90分前に済ませること、また、「眠りの質を高める」習慣として、①起床のウインドウ（余白）をつくる。具体的にはアラームを2つの時間でセットする。②7時に起床するなら6時40分と7時にアラームをセットする。②起床後、朝の光を浴びる。メラトニンの分泌が抑えられる。③「裸足朝活」起床後、裸足で行動する。皮膚温度を下げ、深部体温との差を広げる。「皮膚体温と深部体温の差が縮まると眠くなる」という性質の逆です。④「ハンドウォッシュ」朝は深部体温が上がっているので冷たい水で手を洗うことで皮膚体温を下げる効果がある。⑤「咀嚼力（そしゃくりょく）」で眠りと記憶を強化する。朝食には「体内時計のリセット効果」と「肥満防止効果」がある。

など、たくさんの方がいました。紹介した内容はほんの一部ですが、体の調子を整えたり、パフォーマンスをよくしたりするために試してみるのはいかがでしょうか。

写真

写真

【来週の時間割】※表示が3教科の授業は、（1年生対象/2年生対象/3年生対象）の授業です。

月日		①	②	③	給食	④	⑤	放課後	備考
9日	月	国/数/社	英/理/国	音楽	○	体育	個別		
10日	火	技術	技術	技術	○	社/理/数	数/社/理		SC来校日
11日	水	英/理/数	数/英/理	理/国/英		総合	「命の講話」		支援員来校
12日	木	美術	総合	理/国/英	○	プロジェクト	プロジェクト	大掃除週間開始	
13日	金	数/英/理	理/国/社	音楽	○	体育	三送会	牛浜もくせい中学校説明会	支援員来校

毎日8:55～オンラインで朝学活を配信しています。その時間に家にいる人は、タブレットのTeamsの「【クラス】7組」の「一般」から「会議」に「参加」してください。

※毎日の授業配信も継続しています。各教科のチームの「一般」から授業を配信していますので、オンラインで参加希望の生徒は、授業開始10分以内に「会議」に参加するようにしてください。