



# ひとつぶの種

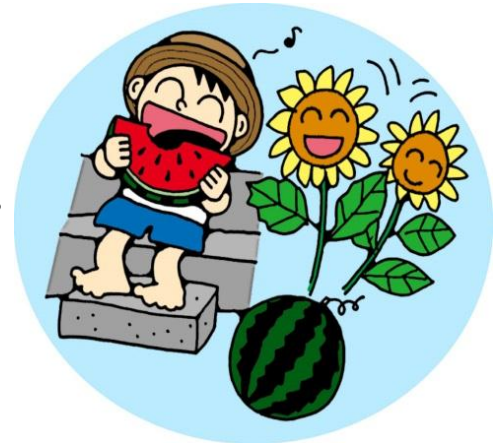
杭州日本人学校  
学校便り第101号  
平成28年8月号

## 『たのしい 夏休みにチャレンジ!』

いよいよ、子どもたちが待ちに待った楽しい夏休みが始まります。7月も摂氏38度を超える真夏日もありましたが、お子様の熱中症対策も十分していただきながら、ご家族そろって明るく健康的な長い夏休みをお過ごしください。

7月29日「前期前半終了集会」では、夏休み中の学習面や生活面で気を付けてもらいたいことを生活・保健担当の先生からいろんな観点からくわしいお話がありました。

9月6日「前期後半開始集会」までのお休みは、数えてみると「36日間」になります。9月4日～5日「G20 IN 杭州」開催に伴う交通規制などが予想されますが、ご家族みんなそろって体も心もリフレッシュできる夏休みにしてください。



さて、夏の厳しさを乗り越えるための秘策があります。それは、「生活のリズム」「運動」「読書」の3つです。

人間の体には、「生活のリズム」を整える遺伝子が存在していて、1日24時間の周期を維持するため、夜の睡眠時に活動エネルギーをたくさん蓄えています。

夏休みになると、つい夜遅くまでテレビを見たり、ゲームを楽しんだりして、「おそ寝・おそ起き」の夜型人間になりがちです。すると、体のリズムが徐々に狂い始め、今まで正常に働いていた「自律神経」が少しずつ動きが鈍くなり、最後は病気

になってしまいます。薬を飲んだら回復するものですが、やはり、「早ね・早起き」が最高の薬です。「早ね・早起き・朝ごはん」のリズムを整えるのが健康の秘訣です。

つぎに「適度な運動」です。サッカーや水泳などの運動を通じて体を鍛えることが大切ですが、朝夕の散歩や家庭での簡単なストレッチなども毎日続けることで身体の代謝もよくなります。「継続は力なり」です。朝の涼しいうちに、宿題や家庭学習をすませるのもよいことです。今年の夏は高温の日が続くかもしれません。午後は気温が上昇して、外で運動するのが難しいときもあります。近くの屋外や屋内プールで泳ぐことも適度な運動につながります。

3つ目は「読書」です。良い書物は、良い心を養います。子どもが良い本と出会うことで、世界中の人の言葉に感動することがあります。人や社会のために活躍した偉人の生き方を学ぶこともできます。夏休みには「親子読書」をおすすめします。読書後にお互いの感想を話し合うことも大切なことかと思えます。

