



あじさい

相模原市立宮上小学校
学校だより

2026年4月30日

2号

～それぞれの色・様々な色～



ひかり・暗闇・外遊び

大木 真理

令和8年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや環境に少しずつ慣れてくる一方で、疲れも出てくる頃ですね。5月2日からの5連休は、子どもにも大人にもホッと一息つける時間になります。普段はつい「早く」と急がせてしまう毎日だからこそ、このお休みはご家族でゆっくり関わりをもっていただきたいです。それが、子どもにとって何よりのご褒美になります。

明日は学校が休みだと思うと、ゲームや動画視聴の時間が長くなり就寝時刻が遅くなりがちです。休み明け、なんだか体調が悪いという子が出てくるのも、こうした生活時間の乱れも影響しているように感じます。「**早ね・早起き・朝ごはん**」が**大事と分かってはいるけれど**、休み中もそれを続けるのはなかなか難しいものです。

生活リズムを整えるための同じ考え方として、私は、**日本体育大学の野井 真吾 教授が提唱されている「ひかり・暗闇・外遊び」**をおすすめしています。

「**ひかり**」…朝起きたらまずはカーテンを開けて、明るい太陽の光を浴びる。

「**暗闇**」…寝る前は、携帯電話やテレビなどの画面を見るのを控え、部屋の照明は明る過ぎないように工夫する。

「**外遊び**」…外で積極的に体を動かす。ワクワクドキドキ体験（くすぐりっこや追いかけっこ）外に出られなくてもエレベーターでなく階段を使うなども良いそうです。

これなら、「早ね・早起き・朝ごはん」より、できることから生活に取り入れやすい気がするのです。**朝の光を浴びて体を使えば、自然と幸せホルモンと言われる「セロトニン」が働き、同時に睡眠を促す「メラトニン」も分泌されてくるのだとか。**「**ひかり・暗闇・外遊び**」の良いサイクルができることで、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活に無理なく近づくことにつながります。

振り返ってみると我が子3人の中学・高校時代は、部活動のおかげで休日でも朝早く起きて大きなおにぎりを頬張り出かけ、クタクタになって帰ってきてすぐ寝る…という規則正しい生活でした。今さらながら「**ひかり・暗闇・外遊び**」→「**早ね・早起き・朝ごはん**」になっていたのだと気付きます。

これから、本格的に暑くなってきます。学校でも、子どもたちの体調に気を付けながら過ごしていきたいと思います。

先週、避難訓練を行いました。上履きのままの避難なので、子どもたちが戻った後の校舎は砂だらけに。自主的に掃除をしてくれた素敵な4,5,6年生です。

