



ちゅうおう教室だよ！

ちゅうおう教室 令和6年11月号

朝晩涼しくなってきました。山の木々の美しい紅葉が街中の木々へと広がってきています。体調管理に心掛けながら、自然の移り変わりを味わったり、好きなことに時間を取ったりして、リラックスして過ごしていけたらと思います。2学期もお子さんのペースを大切に、楽しく活動していきたいです。

11月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	2
花塚						指導なし	
加藤			指導なし	指導なし			
林						指導なし	
	3	4	5	6	7	8	9
花塚	文化の日	文化の日 振り替え 休日					
加藤						指導なし	指導なし
林							
	10	11	12	13	14	15	16
花塚			指導なし				
加藤			指導なし				
林			指導なし				
	17	18	19	20	21	22	23
花塚				指導なし	指導なし		勤労感謝の日
加藤					指導なし		
林					指導なし		
	24	25	26	27	28	29	30
花塚				指導なし			
加藤				指導なし			
林				指導なし			
	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
花塚							土曜授業 全市一斉
加藤							
林							

塗りつぶしの箇所は、指導はありません。
日付下の欄の区切りは、右のような意味です。

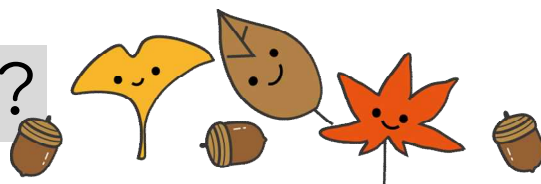
日付	
午前	午後



ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通 028-635-3993
中央小学校 028-635-3043

どうして秋冬は眠くなる？



毎年この季節、秋から冬にかけて「まだ寝ていたい」や「起きたくない」と思う子供も大人も増えてくるように感じます。どうしてそうになってしまうのか、それにはいくつか理由があるようです(個人差あります)。

①寒くなってくると眠くなる

人間(哺乳類)は気温が下がると、それに合わせて体温を下げようとします。そして体温が下がると、それが眠気を促すために眠くなりやすいようです。

(寝る前に入浴するとぐっすり眠りやすいのもこのためです。)



②暗い時間が増えると眠くなる

暗くなってくると、メラトニンという睡眠のためのホルモンが分泌されます。冬季は日が短く夜が長い(暗い時間が増える)ため、そのメラトニンが増え眠気が強まる傾向があります。

③リラックスすると眠くなる

冷えた体で暖かい部屋や布団の中にいると、体がリラックスし副交感神経が活発になります。副交感神経は休息に関する神経なので、リラックスによって眠気が起こることがあります。

④身体が疲れて眠くなる

季節の変わり目は、気圧の変化や寒暖の差に身体が合わせようと身体の中の様々な部分でエネルギーを使い、それが大きな負担になるため、知らず知らずのうちに疲れてしまい眠くなりやすいようです。

⑤人間の遠い祖先が冬眠していたため眠くなる(※これはまだ仮説です)

近年スペイン北部のシマ・デ・ロス・ウエソスという洞窟で発見された約50万年前の化石を分析した結果、人類の祖先であるネアンデルタール人が冬眠をしていた可能性が浮上しました(2020年12月発行の学術誌ランスポロギーより)。昔の人たちは、食べ物があまりない極寒の冬を出来るだけ体力を使わないように寝て過ごしていたのではないかと(まるで動物が冬眠するように)というわけです。この説は、まだ仮説の段階ではありますが、非常に興味深い研究結果として世界で注目を集めてきているようです。



◎もし眠くなってしまうたら？

人それぞれに多少の違いあっても、眠くなってしまうのは誰しも自然なことです。それが夜であれば夜更かしせずしっかり寝て、明日に備えた方が良いでしょう。昼寝も短時間であれば、頭をスッキリさせるのには良いそうです。もし寝てはいけないタイミングで眠気が来てしまったときは、太陽などの眩しいぐらいの光を浴びたり、簡単なストレッチをするなどの軽い運動をしたり、ゆっくり深呼吸をしたりするのも目を覚ますには効果があるようです。



どうして〇〇なのか
その理由を知ること、
対策できることも
増えるかもしれませんね。

