



雨の日は
なにをして
遊ぶのが
すき??

はぐ便り

2020年
6月号
【第75号】

6月に入り、新しい環境にもだいぶ慣れてきた頃ではないでしょうか。しばらくの間は、新型コロナウイルスと上手に共存しながらの生活が続きます。梅雨の季節も近づいてきて、ますます家の中で過ごす時間が増えそうですが、上手にストレスを発散させながら、「新しい生活様式」で、これからも感染防止に努めていきましょう。

子どものすこやかな成長のために



早寝・早起き



子どもの成長に欠かせない様々なホルモンは、寝ている間に出ています。その中のメラトニンは、体のリズムを調整するホルモンで、眠りを促す効果もあります。よく耳にする成長ホルモンは、骨や筋肉を作ることを促したり、免疫力を高めたりする効果があります。また、眠ることによって新しく学んだことが脳に定着されることもわかっています。勉強したことを覚えるためにも、寝ることは大切なことです☆

さて、子どもにとって必要な1日の睡眠時間はどれくらいなのでしょう。アメリカの研究によると、1~2歳では11~14時間、3~5歳では10~13時間、6~13歳では9~11時間となっています。しっかり睡眠時間をとれるように、お子さんの様子を観察しながら、起きる時刻と寝る時刻を決めてみてはいかがでしょうか😊

朝ごはん



人間は、寝ている間にもエネルギーを消費してしまうので、朝はエネルギーが不足しがちです。そのため、朝ごはんをしっかり栄養をとって、午前中から活動できる状態を作ることが大切です。また、「よく噛んで食べること」が、腸を活発にし、朝の排便習慣につながります。

文部科学省が行った調査からは、朝ごはんをしっかり食べている子どものほうが、体力だけでなく学力も高いという結果が出ています。興味のある方は、「早寝早起き朝ごはん全国協議会」で検索してみてください。詳しい情報やデータ、楽しい話題などがてんこ盛りですよ！



生活リズムと睡眠について

人間は生後4か月頃から昼夜の区別ができるようになり、「朝起きて夜に眠る」リズムを確立していきます。地球のリズムは1日が24時間ですが、人間の体の中にある生体時計は、1日約25時間で働いています。ですから、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっているのです。このため、昨夜まで11時に寝ていた子どもをいきなり9時に寝かしつけようとしても難しいのです。生活リズムの改善は、「早起き」から始めるのがよいようです。寝室のベッドや布団を敷く位置を、光が届きやすい所に変えてみてください。そして、朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。朝の光を脳が認識することで、1日25時間の生体時計が24時間にリセットされるそうです。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなどの悪い影響を与えます。寝る時刻になったら、テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じ行動を繰り返させることで、脳に眠くなるサイクルをつくってあげましょう。また、親もスマホを我慢するなど、静かで落ち着いた雰囲気を家族みんなで作ることも大切です☆



「パパ歌う
子は躍りだす
ママ笑う」
★ペンネーム
ほほたんさんの作品



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』

2020年6月号【通号75号】 令和2年6月15日発行

発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課

住所：盛岡市津志田14-37-2

TEL：019-639-9046 FAX：019-639-1516

E-mail：edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

盛岡市ホームページ内に「はぐ川柳応募フォーム」があります😊 ぜひご利用ください😊