



はぐ便り

2019年

7月号

【第66号】

さあ夏休み！どんなドキドキ、ワクワクが子どもたちに舞い降りてくるでしょうか？

でも ちょっと心配なことも…

長い休みに入ると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがち。せっかく身に付いた生活リズムが乱れてしまうことも…
そんなとき、豆に思い浮かべてほしいのが「早寝 早起き 朝ごはん」運動です！



どうして「早寝 早起き 朝ごはん」？

「早寝 早起き 朝ごはん」全国協議会が発行している冊子『心と体の元気のヒミツ 早寝 早起き 朝ごはん』によると、朝食を食べないことがあったり、寝る時間が遅くなったりすることなど、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因のひとつとして指摘されているそうです。逆にいえば、「早寝 早起き 朝ごはん」を実践させることで、生活リズムが整い、学力や体力、気力にまで良い影響を与えられます。

実際に、脳の発達を調べる指標になるとされている5歳児に描いてもらった三角形の模写や文部科学省が実施している全国学力・学習状況調査の平均正答率など、生活リズムが整っていることが、結果としてプラスの傾向に表れている例があるようです。また、睡眠や朝の光の効果、朝食の効果などを科学的に証明している学者の方もおります。



生活リズムは

朝の習慣から

生活リズムの見直しは子育て中の方々におすすめです！

とはいえ、忙しい毎日を過ごされている皆様です。一度に全部は大変と思われるのであれば、まずは、子どもと一緒にできることから実践してみたいかがでしょうか？
そのひとつが、朝の習慣を見直してみることです。例えば…

Good morning



★起きるときは
カーテンを開ける★



★お手伝いをさせる★

新聞を取ってくる・西の膳をするなど簡単で毎日続けられるものがおすすめです。

I can help!

★朝の散歩に

誘う★



Let's go for a walk!

夏休み中は、お祭りや花火など遅い時間に行われるイベントが目白押し。夜更かしにつながることもあるかもしれません。そんな時でも、朝はいつもの時間にカーテンを開け、目覚めさせることが大切です。朝の光を浴びることで、乱れた体内時計がリセットされますし、頭がスッキリと目覚め、集中力UPにもつながります。

家庭で過ごす時間が多くなる夏休み。朝の習慣づけは、親子のふれあいの時間を増やすことにもなりますね！



青争かなあ
そんな日ほど
要注意！

ママみてー！
じょうじでしょ？



ご感想・お問い合わせはこちら↓↓↓

心の専門家
はぴまカレッジ代表
山田まゆみ氏から学ぶ



託児もあるよ

令和元年度 盛岡市家庭教育研修会

はぐ講座①

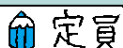
子どもが自らやる気を出し能力を伸ばす! 親子のHAPPY コミュニケーション!

開催します



日時

令和元年 9月3日(火)
10:30 ~ 12:00
(10:00 受付開始)



定員

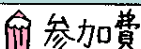
40名



託児(無料)

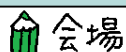
先着 10名

[月齢・性別
お名前をお知らせ
ください]



参加費

200円(茶菓子代
として実費)



会場

都南公民館(キャラホール)
3階 第1研修室
☎ 020-0834
盛岡市永井24-10-1



申込方法

令和元年 7月18日(木)

AM10:00 ~ 盛岡市HPの専用フォーム or
お電話にて 受付開始 ☺

〈申込み・問合せ先〉

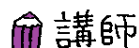
盛岡市教育委員会 生涯学習課

TEL 019-651-4110

(内線 7348・7347・7345)

定員になり次第
しめ切り

はぐ講座①



講師

はぴまカレッジ代表/メンタルトレーナー

山田まゆみ 氏

- ★ 1980年生まれ
- ★ 秋田県出身
- ★ 高校生の息子をもつ
シングルマザー



- ★ 「大人が笑って人生を楽しむことこそ子供への
1番の教育」を理念に、豊富な人生経験
と心理学等をベースに 全国で年100回以
上のセミナーを開催している。