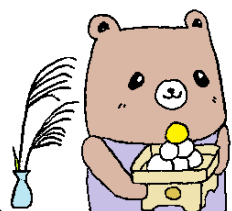


まってるよ!

盛岡市家庭教育情報通信



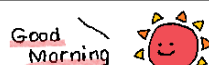
ボウもいつか  
月に行って  
みたいなあ

# はぐ便り

2021年  
9月号  
【第87号】



## 『早く寝なさい!!』は親の愛!?



「早く寝なさい!」「テレビを消しなさい!」 幺かい頃、親から言われて眠りについたことはありませんか? 今は、24時間いつでも買い物ができたり、SNSで外とつながりたりする世の中です。それが遅寝化傾向につながり、睡眠時間の減少など、子どもをめぐる睡眠の状況も、決して良いとは言えません。要因は様々だと思いますが、24時間社会を生きる大人の生活の変化に、子どもの生活が引きずられていないでしょうか...

睡眠が子どもにとって大事なものは、その役割にあります。頭や体を休ませることは、イメージしやすいと思います。ほかに、頭や体を発達させること、記憶を整理することも、睡眠の役割です。

### 「記憶を整理する」ってどういうこと?

実は、頭の中では眠っている間に不要な情報を消したり、必要な情報をより確かなものにしたり... 寝ながら勉強しているようなものです。

勉強に限ったことではありません。睡眠のリズムを整えることで、音楽でもスポーツでも、子どもの持っている力を100%引き出すことができるということです。

とはいえ、子どもの睡眠の問題で悩まれている方も少なくないと思います。よりよい睡眠のためのポイントは何か?

### 睡眠時間の目安を知りましょう

- 乳幼児期(1~3歳): 11~12時間
- 幼児期(3~6歳): 10~11時間
- 学童期(6~12歳): 8~10時間

子どもの睡眠時間の目安は、大人と同じではありません。早めに眠りにつくことが必要です。

### 寝る前には

**OFF** 明るい光を浴びないようにしましょう  
夜の明るい光は、睡眠リズムの遅れにつながります。同じ明るさでも、大人より子どもの方が光を感じやすいそうです。就寝1時間前はスマホやゲームをさわらないようにしましょう。

### まずは早起きから始めましょう

睡眠リズムを改善するポイントは、早起きから始めることです。  
朝は、カーテンを開けて光や風を入れましょう。新聞をとってきいたり、季節によっては草花への水やりをしたり、何かひとつのことを持続させることも有効です。

1~2週間ほど続けると子どものリズムは朝型に変わり、早起きの辛さが減ってくるそうです。

子どもの睡眠習慣は、「早く寝なさい!」という親の愛情で育まれるのかもしれませんが...

おやすみ...  
Zzz



### 【情報メディアコラム】

## スマホやゲームとどう付き合う??

### 【第4回】『ネットやゲーム依存にならないために...』

単にゲーム時間を減らすだけではなく、並行して現実生活を充実させることが大切です。ゲーム以外のことに興味・関心が向くように、大人が手助けしてあげるといいですね。例えば...

★ 外に一緒に出るようにする。

→ 公園・散歩・自転車・キャッチボール...

★ お手伝いをしてもらう。

→ 料理・米とき・風呂そうじ...

POINT... お手伝いの中に「楽しさ」を見いだせると長続きしやすいですね★

★ 親子で楽しめる趣味を見つける。

→ スポーツ・釣り・キャンプ・DIY・裁縫...

現実生活が充実してくると、自然とゲームに費やす時間も減ってくると言われています。おうち時間が増えた今、家族で楽しめることを見つけるチャンスですね☆

次回 → 「ゲーム依存を防ぐルール作りのポイント」

はぐ便りのご感想など  
お待ちしております  
😊

