

かてきょう通信

「子育ては自分育て」～笑顔の子育てのために～
年間の学習予定ができました。
各講座へのご参加をお願いします



あじさいの花が美しく色づき、雨の季節を感じる頃となりました。幼稚園、各小中学校におきましては、家庭教育学級運営委員の皆様を中心に年間の学習計画を立てていただきました。これから学習が始まります。保護者の皆様は時間の許す限り、ご参加くださるようお願いいたします。

6月は天候や気温の変化により、大人も子どもも体調や気分が不安定になりやすい時期です。ご家庭におかれましては、お子様の様子にそっと目を向けながら、安心できる時間を大切にお過ごしいただければと思います。

こどもの成長に欠かせない睡眠

厚生労働省より「健康づくりのための睡眠ガイド」が発表されています。

ガイド資料によりますと、子どもにおける睡眠時間の目安は、表1のようにされています。

個人差はありますが、十分な睡眠時間の確保は、こどもの成長に大切であることはご承知のことと思います。

さらに、量（睡眠時間）だけでなく、質（休養感）も重要とのことです。

表1

3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

休養感とは、「休んだ」という感覚のことで、朝目覚めたときに「休まった」という感覚（睡眠休養感）が高まれば一日の生活に良い影響を及ぼすようです。

では、睡眠休養感を高める「良い睡眠」を得るにはどうすればよいのでしょうか。

ガイド資料には「まず、できることから始めよう」として表2の内容が掲げられています。

表2

朝	<ul style="list-style-type: none"> 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる 朝食はしっかりとる
昼	<ul style="list-style-type: none"> テレビの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、からだを動かす コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控へかえる
夜	<ul style="list-style-type: none"> 夜ふかしに注意する 寝床ではスマホ、ゲーム機などデジタル機器の使用を避ける 寝室は暗く、静かで心地よい温度にする



思春期が始まる頃から睡眠の導入に関わるホルモン（メラトニン）の分泌開始時刻が遅れることで、夜に寝る時刻が遅くなる要因とも言われています。だからこそ、小さい頃から睡眠に関するより良い習慣づけは大切だと思えます。

◇お問い合わせ◇

印西市教育委員会 生涯学習部生涯学習課 推進係(担当 木村・関)

【電話】0476-33-4713

【E-mail】syougaku@city.inzai.chiba.jp

★「かてきょう通信」は、印西市ホームページでもご覧いただけます。

