

家庭教育つうしん

令和5年8月発行第82号

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課
課長 千葉 真奈美
(電話 26-7308)

メール：shakaikyouikuka@city.shibetsu.lg.jp
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

「生活リズム」について

生活リズムとは古来より、日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息する。このように私たちの身体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。

そこで今回は、「生活リズムについて」をテーマにして家庭教育推進員からの情報をお届けします。



「家庭教育で身につけさせたい基本的生活習慣」

子どもたちが家族との対話、コミュニケーションの中で望ましい態度を養っていくとされる**家庭教育**。特に親が子どもへの願いを持って、日々過ごされていることと存じます。その中でも「**生活リズムの獲得**」は容易なようで、実はそうでもなく、現代社会においては、時間的・精神的ゆとりをとることが生活リズムの獲得に繋がっているのかもしれません。

士別市においては関係機関が「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組み、また各施設や教育現場においてもそれぞれが集団生活の中でお子様方が伸び伸びと活動できるよう環境づくりに努めているところです。

さて、ここで、米澤音楽事務所が由仁町の保健福祉課と協力して作成となった「はやねはやおきあさごはん」をご紹介します。すがすがしい楽曲と共に爽やかな歌声。明るく一日を想像させる魅力がいっぱい詰まったこの曲は、気がつけば誰もが口ずさみ、良い生活リズムを自然と意識するよう、楽しく構成されています。

また、体操として振り付けがなされ、リズムに乗って気持ちよく体を動かすことができます。

CDの発表からすでに15年経っているようですが、長く聞いても本当に素晴らしい曲ですから是非お勧めです。

日頃から、お子様方の成長過程において心配事や気になることがある場合、まずはご家庭で協力して基本的生活習慣を見直してみることを提案しておりますが、時には歌や運動等を通じて親子のやりとりの中から促していくことも良いですね。健やかな育ちこそが、子ども時代のキラキラとした宝物といっても過言ではありません。

さあ、暑い夏を乗り越えて、いよいよ2学期が始まりました。こどもたちの眩しいくらいの明るい笑顔と一緒に張り切って参りましょう。

(谷推進員)

「睡眠の重要性」について

7月に任天堂から「Pokémon Sleep」というアプリが配信されました。これはスマートフォンを枕元に置くことで、睡眠タイプの診断や寝ているときの音を録音ができます。

このアプリでは1週間の睡眠結果から、就寝時間と起床時間の中央の時刻（睡眠中央時刻）のずれをスコア化しています。この時刻が平日と週末でずれてしまうことで、社会的時差ぼけが生じ、様々な病気になるリスクが増えるという研究結果があるとのこと。

夏休み、冬休みなどの長期休業の生活習慣も大切ですが、日常の睡眠時間や睡眠習慣が健康や学習、運動にも関わってきますので、一度見つめなおしてみてもいいかもしれません。

(田中推進員)

生活リズムを整えよう

地球の1日は24時間ですが、生まれながらに体に備わっている1日の周期はそれよりも1時間のズレがあります。私たちは無意識のうちに、このズレを毎日地球時間に合わせ直して生活していることを知っていますか？目の後ろの脳の一部に「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠と覚醒、体温の周期変動、ホルモンの分泌リズムなどに大きな役割を果たしています。不規則な生活を送っていると、大人でもイライラしてしまいますよね。子どもは大人以上に影響を受けやすいのです。

- ★睡眠が不足すると
 - 脳機能が回復できず、記憶力が低下し情緒も不安定になる
 - 免疫力が低下し風邪を引きやすくなるなど健康面にも影響がでる
 - 生活習慣病を引き起こし老化が促進される

睡眠不足だけで？と思われる方も多いと思いますが、生活リズムを整えるということが、心身の成長にとって大変重要なことで、食生活と同じくらい子どもの成長と深い関係があるのです。小さなお子さんには、親がリズムを整えてあげる必要があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を目指しましょう！

（宮田推進員）

生活リズムの安定について

大人も子どもも、安心して健やかな生活を送る第1歩は、生活リズムの安定です。きっと大人の方は、寝不足している日は、気分がすぐれないばかりか、頭もぼんやりし体の動きも鈍くなった経験があることと思います。そのように生活リズムは私たちの暮らしに大きな影響を及ぼします。子どもにはなおさらです。

生活リズムを整える簡単な方法は、起きる・寝る・食べる時刻を決め守ることです。リズムを整えるには家族みんなの協力が欠かせません。できるだけ小さな子どもを中心に、子どもがその時刻を守るように、大人が生活を合わせる形にするとリズムを整えやすいです。

どのような生活リズムをつくるかが重要です。発達段階によりますが、年齢の小さな子どもほど睡眠時間を十分にとる必要があります。学校や幼稚園・保育園に通っているお子さんがいる場合は特に準備にかかる時間も考えて、起きる時刻を決め、就寝時刻を決めて、継続して守るようにするとよいでしょう。

元気いっぱい朗らかに毎日をすごすため、家族みんなの協力で生活リズムを整えてみてはいかがでしょうか。

（大久保推進員）

生活リズムづくりにおすすめする本



「おやすみなさい フランシス」

福音館書店（1966.7） ラッセル・ホーバン ぶん ガース・ウィリアムズ え
夜、フランシスはもう寝る時間。ひとりで子ども部屋で寝る準備をはじめますが、暗がりの物や天井のひび、窓を叩く音が気になって眠れない。リビングに行くとパパとママがケーキを食べながらテレビを見ていて…？はたしてフランシスはちゃんと眠れるのでしょうか？親子の優しい会話が心に残る読み継がれる名作絵本です。



「脳を育てる！子どものためのブレインフード&レシピ71」

城南進学研究社（2017.7） 久保田 競 監修

規則正しい生活と、健康な食事は子どもの脳の発達にもとても重要です。賢い子を育てる食事レシピはもちろん、脳に良い食材の解説、生活リズムと脳の関わりのコラムなど、よみごたえもたっぷりの1冊です。一緒に料理を作ることは脳の成長にも良いとされており、レシピはどれも簡単に作れるものばかりです。どんなに忙しくても、家族で食卓を囲む習慣をつくりましょう！



「子どもが変わる「じぶんルール」の育て方2 時間のルール」

合同出版（2008.7） 高取 しづか 著

親ルールから自分ルールへ…ゴールは「子どもの自立」他者に管理される時間ではなく、1日の時間を「自分事」として捉えることで、やりたいこととやらなければならないことを区別できるようになり、行動の優先順位を決めることで、自分が本当にやりたいことを見つけていきます。取組プログラム例をもとに、家族皆で時間トレーニング初めてみませんか？

これらの本のほかにも、関連する図書を貸し出ししています。ぜひ図書館へお越しください。

（安藤推進員）