

家庭教育つうしん

令和7年1月発行第91号

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課
(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

教育委員会では昨年度に引き続き「生活リズム実態調査」を行いました。調査の結果、ご家庭や学校などでの指導のもと、既に良い生活リズムを確立している子どもが多いことが分かりました。実態調査の分析結果は掲載している二次元コードをスマートフォンなどで読み取るとご覧になることができますので、規則正しい生活リズムの定着を目指した取り組みの参考としていただけると幸いです。



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

「家族みんなで、生活リズムを見直そう」

令和6年度の生活リズム実態調査の結果から、学年が上がるごとに就寝時刻が遅くなっている傾向がわかりました。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムも狂ってしまい、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。この機会に、家族みんなで睡眠を大切にしたい生活リズムを見直してみませんか？

★★★夜更かしがいけない5つのワケ★★★

1. 睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも「早寝・早起き」と「遅寝・遅起き」では睡眠の質が異なります。質の良い睡眠には、朝の光を十分に浴びることが必要不可欠です。

2. 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴び、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて時差ぼけと同じ状態になります。

3. 感情のコントロールが難しくなる

慢性的な時差ぼけ状態が続くと、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが難しくなります。

4. 食生活が乱れる

朝起きられず、朝食をとる時間がなくなります。逆に、夜にものを食べる機会が増え、肥満の原因になります。

5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

夜更かしをするといつも明るいところにいるため、メラトニンの分泌が抑えられてしまい、ますます夜に眠りにくく、朝に起きにくくなるという悪循環に陥ります。

(あさひ認定こども園所長：宮田推進員)

「規則正しい生活が育む、子どもの可能性」

「早寝早起き朝ごはん」は昔からの知恵ですが、科学的にも、規則正しい生活リズムが心と体の成長に深く関わっていることがわかっています。

生活リズムが乱れると、朝起きられなくなったり、夜眠れなくなったりします。睡眠不足は集中力や記憶力の低下を招き、学習面にも悪影響を及ぼします。

規則正しい生活は、心の安定にもつながります。朝起きて、顔を洗い、朝ごはんを食べる。学校へ行って、勉強や友達との交流を楽しむ。家に帰って、家庭学習をして、家族と過ごす。夜はゆっくり休む。このような規則正しい生活を送ることで、一日の見通しが立ち、安心感や落ち着きにつながります。

逆に、生活リズムが乱れていると、一日中ぼんやりしたり、イライラしたり、感情のコントロールが難しくなったりすることがあります。特に成長期のお子さんは、心も体も大きく変化する時期なので、安定した生活リズムを送ることが、心の健康を保つうえでも非常に大切です。お子さんと一緒に生活リズムを見直し、規則正しい生活を送ることで、お子さんの健やかな成長をサポートしていきましょう。

(温根別小学校教頭：重森推進員)

「親子で健やかな毎日を」

子どもの健やかな成長のためには、生活リズムを整えることが大切です。特に幼児期から小学生の時期は、心身の発達が著しいため、生活習慣の基礎をしっかりと身につけることが重要です。

まず、毎日同じ時間に起床・就寝することを心がけることが大切です。十分な睡眠時間は、成長ホルモンの分泌を促し、学習意欲や集中力の向上にも繋がります。また、朝食をしっかりとることで、体内時計が整い、活動的な一日

をスタートできます。

家族で食事や団らんの時間を共有することも生活リズムを整える一助となります。特に食事中はテレビやスマートフォンの利用を避け、会話を楽しむことで心の安定にも繋がります。

さらに、日中は体を動かす遊びや外遊びの時間を意識的に取り入れることも必要です。適度な運動は、夜の快適な眠りにもつながります。今の時期だと親子で雪遊びなど、お子さんもとても喜ぶのではないのでしょうか？

望ましい生活習慣を身につけるためには、親子で一緒に取り組むことがとても重要です。全てを完璧にすることは難しいと思いますが、できるところから取り組んでみませんか？

(中央公民館係長：工藤推進員)

「心も体も整えて、さあ3学期！！」

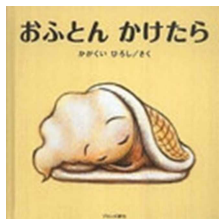
新しい年を迎えて、気持ちも清々しく期待溢れる毎日をお過ごしのことと存じます。今年のお正月は一般的にはご家族の方も長い休暇であり、また天候も穏やかであったことから、じっくりと親子で有意義な時を持たれて、お子さんもたっぴりと「子ども時間」を満喫したのではないのでしょうか。一方で、だんだんと就寝時間が遅くなってしまったり、スマートフォンやタブレット等のメディアに触れる時間がグンと増えて体を使った遊びや運動時間が減ったことから、今回のテーマ「生活リズム」の変化や乱れを感じているご家庭も少なくはないのでしょうか。

睡眠・食事・運動（遊び）の生体リズムが崩れてくると、人間には様々な不調が表れますが、特に心のコントロールが未熟である子どもたちは、イライラやむしゃくしゃした気持ちを抱えて生活しなければなりません。また、集団に戻ってからも他者とのやりとりがうまく行かない等、悪循環が生まれるかもしれません。それではいけませんね。

さあ、3学期を迎えた今こそ、「早寝早起き朝ごはん」と元気の言葉を唱えながら、自分たちの心と体を整えていきましょう！はつらつとした楽しい毎日がありますことを願います。今年も1年、よろしくお願いいたします。

(士別幼稚園園長：谷推進員)

「生活リズムづくりにおすすめ本」



「おふとんかけたら」

ブロンズ新社（2009.10） かがくい ひろし さく

正しい生活リズムをつくるために、決まったルーティンがあると身につけやすくなります。おやすみなさいの合図に絵本のよみきかせをする習慣はいかがでしょうか。たこさん、トイレットペーパーさん、ソフトクリームさん…おふとんに入ると、一体どうになってしまうのでしょうか？楽しくページをめくりながら読み進められて、おふとんに入るのが楽しみになる1冊です。



「子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻」

1 万年堂出版（2014.6） 松成 容子 著 明橋 大二 著 太田 知子 イラスト

ハッピーになる声かけで楽しい食の習慣づくりにおすすめの育児書の超ロングセラーから食育に特化した1冊です。好き嫌い、食事中に飽きてしまう、遊びながら食べる…たくさんの悩みにそっと寄り添い、豊富なイラストと共に子育て中の不安を軽くしてくれる毎日のちょっとした工夫やコツが満載されていて気軽に読み進められます。歯医者さんからのワンポイントアドバイスなども掲載しています。



「運動が得意になる子どもの育て方」

自由国民社（2013.2） 上州アスリートクラブ 監修

体を動かす習慣は重要ですが、特に冬場はなかなか時間を作るのが大変です。屋内でもできる簡単なストレッチや遊びをとおして子どもの運動能力と集中力を伸ばしましょう。運動が苦手な子どもでも実践可能な親子で遊びながらできる手軽なトレーニングから本格的な体力づくりまで多数紹介しています。適度に体を動かすことで転倒した際のけがの予防や、良質な睡眠も期待できます。

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。

(市立士別図書館司書：安藤推進員)

お知らせ

中学生までの子育て世帯の
サフォークポイントが2倍になる

子育てポイントサービスは 3月末で終了します

◇問合せ サフォークスタンプ協同組合 ☎23-2144
市こども・子育て応援課 ☎26-7759