

# 家庭教育つうしん

令和8年1月発行第96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くと幸いです。

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。



## 「子どもの生活リズムは家庭の鏡」

自分だけかもしれませんが、深夜のコンビニで、小さな子どもを連れただご家族を見かけると、なんとも言えない気持ちになることがあります。

「えっ！？こんな時間に？いやいや、どんな状況？」と余計な詮索をしてしまうのは教員だからなのかもしれません。子どもの健やかな成長に不可欠な「生活リズム」。それは、子ども自身だけの努力で身につくものではなく、ご家庭の生活スタイルや保護者の意識に深く関わっています。これを読まれている皆様は、きっと子どものために大事なしつけとして「早寝・早起き・朝ごはん」等を家族共通の取組として、親子で一緒に意識されていることと思います。

良い習慣は（良くない習慣も）、日々繰り返し続けていくことでしっかりと身に付いていきます（身に付いてしまいます！）。大事なお子様に「良い生活リズム」が身に付くよう「当たり前のことを当たり前」これからも毎日働きかけていきましょう。

(温根別小学校教頭：重森推進員)

## 「大人も子どもも生活リズムを整えよう！」

皆さんは、「人間の生体リズムをコントロールする体内時計が一日約25時間のサイクルになっている」と聞いたことはありますか？

そのため、早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕事になっているそうです。もし暗室で生活すると起床・就床時刻が次第に後ろにずれていくことが実験でわかっているそうです。

このため、生体時計を毎朝調節する必要があり、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）という時計遺伝子があるところで、朝の光を浴びることでいわば脳の生体時計をリセットし、1日24時間に調整しているそうです。

ですから、生活リズムの改善をするならリセットされた朝のタイミングで、早起きから始めるのが良いようです。

朝カーテンをあけ、光や風を取り入れ、洗顔での水（湯）の感触、朝ごはんのにおい、食器の上げ下げなどのちょっとしたお手伝いを決めて持続していけたら素敵ですね。

体内時計をリセットして、気持ち良く一日が始められるよう、大人も子どもも生活リズムを整えましょう！（参考：文科省「生活リズムの確立と睡眠」）

(士別市教育委員会青少年相談員：寺口推進員)

## 「元気に過ごすために」

生活リズムの乱れは、健康や子どもの情緒の安定にも悪影響を及ぼします。元気に過ごすためにも生活リズムを見直してみませんか。まずは早起き！遅寝を早起きにするのは難しいです。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。朝に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体も脳を目覚めます。今の時期、朝はまだ暗いですが、電気を付けて部屋を明るくするだけでも効果はあります。そして朝食を摂ることも大切です。朝食で

胃腸を働かせて目覚めさせ、腸が動くことでスムーズに便が出やすくなります。また、日中にたくさん体を動かすことで夜の睡眠の質を高めることができます。休みの日はつついメディアに接している時間が多くなりがちですが、外あそびなどの活動も取り入れながら、睡眠、食事と活動のバランスを考えていきましょう。

規則正しい生活リズムが身につくことで、一日の活動に意欲的に参加できたり、集中力を高めてくれます。家庭でも生活リズムを意識して、子どもたちが一日を元気に気持ちよく過ごしていけるといいですね。

(北星保育園副所長：水村推進員)

## 「知っていますか？社会的時差ボケ」

冬休み中はお子様とじっくりふれあい、日頃なかなか気付くことのなかった成長に驚いたり、喜びを感じる毎日をご過ごされたことと存じます。一方で子どもたちにとっては、ご家族お揃いで嬉しい行事が盛りだくさんで就寝時間が遅くなり、翌朝の起床や機嫌に影響が見られることも少なからずあったのではないかと推察致します。このような生活リズムの乱れは、一見元気に見える子どもにおいても体内時計が混乱し、時差ボケのような状態から心身に様々な影響を及ぼしているということを理解しておきましょう。

さて、まとめの第3学期がスタート致しました。ここで、休日(週末)の過ごし方についても「社会的時差ボケ」を起こさないよう配慮していきたいものです。週末のお子様方は、平日の園生活や学校生活の緊張や疲れから放たれ、ご家族との団らんや用事等によって多少就寝時間が遅くなることもあるかと存じますが、ポイントとして『起床時間は変えず、朝日をしっかりと浴びること』が推奨されています。体内時計が発達段階にある子どもは大人と違い、休日だからと大目にみて遅く起きるのは逆効果とのこと。眠い場合には昼寝をすることで休息をとり、日曜日には早めに布団に入ることで、気持ちよく新しい1週間に臨めることでしょう。集団生活においては、くれぐれも生活リズムの乱れによる不注意のケガや友だちとのトラブルを少しでも減らしたいと願わずにはられません。さあ、いつでも合言葉は「早寝早起き朝ごはん！！」今日も健やかでありますように。

(士別幼稚園園長：谷推進員)

## 「生活リズムづくりについてオススメ本」



「早おきからはじめよう」

ほるぷ出版：(2008.7 発行) 著 鈴木 みゆき

成長にいちばん大事なものは正しい生活リズムを身につけること。自分で生活リズムを身につけるように、「早おきをしよう」「朝の光をあびよう」「朝ごはんをたべよう」「からだを思いきりうごかそう」などが、わかりやすく、具体的に紹介されています。



「ちゃんと食べなさい」

小峰書店：(2002.5 発行) 文 ケス・グレイ 訳 よしがみ きょうた

ちゃんと食べなさいというお母さんがあれこれと条件を出してくるのが楽しく描かれています。だけど料理を工夫すれば、何でもおいしく食べられることを皆さんは知っていますよね。



「じょうずな歯みがき」

くもん出版：(2019.3 発行) 文 楠 章子

歯に関する正しい知識がよくわかる絵本。歯ブラシをえんぴつのようにもつことと、細かく動かすことで、きれいにみがけると描かれています。

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。

(市立図書館主査：澤田推進員)