



ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度になり、新しい生活が始まりました。

「新しいクラスに慣れるかな」とドキドキしたり、「難しくなる勉強についていけるかな」と不安になったり・・・緊張しながら過ごしている人がいるのではないのでしょうか。

しかし、不安や心配がある反面、新学期への希望や期待に子供たちの心は弾んでいるはずです。そのような子供たちの前向きな気持ちをサポートし、スムーズな生活が送れるよう家庭で気をつけておきたいことを確認してみましょう。



◇1 子どもの脳を生活からの刺激で育てよう

生活は、毎日の繰り返しで子どもの脳に与える刺激です。

決まった時刻に寝る、決まった時刻に起きる、決まった時刻に朝ごはんを食べることは、脳に「良い刺激」を与えます。

私たちが夜寝て、朝起きるのは、体内時計が備わっているからです。

私たちの1日周期の体内時計は、生活時間の24時間よりやや長い25時間なのですが、朝、太陽の光を浴びることで、24時間周期にリセットされます。また、朝食を食べることによってもリセットされます。つまり、1日の生活そのものが24時間周期のリセットに関わっているのです。

脳は、生まれてから約18年かけて、生活からの刺激で育っていくので、早くから生活リズムを考えた生活をすることは、とても大切なことなのです。

脳に良い刺激が与えられると、心も身体も健やかになります。

『早寝、早起き、朝ごはん』が実践されている理由にこのようなこともあるのです。



* 就寝・起床時刻のめやす…

就寝時刻について、就学前の子供は夜8時、小学生の就寝時刻は夜9時、中学生は、夜10時がめやすになります。起床時刻のめやすは、共通して朝6時です。

◇2 情報機器とのかかわりを考えて、気持ちのよい生活を意識しよう

子供たちにとって、今やテレビやスマホ、パソコンなどの情報機器は、学びとなる要素がたくさんありますね。例えば、実際に見たことのないロケットや動物たちなどを見ることができ、興味のあるものを深く学ぶこともできます。

しかし、脳科学の観点から、成長期の子供にとって情報機器等に長時間触れることは、光の刺激が入るという点で気になります。

情報機器から目に入ってくる光は、太陽の光（自然の光）に比べると、大変強い刺激になります。成長期の子供にとって、目から入ってくる太陽の光の刺激は、脳が一日の生活リズムをしっかりと作り上げてくれています。



ところが、特に夜のテレビやスマホなどからの光の刺激を入れ過ぎると、睡眠と目覚めのサイクルが脳の中に作られにくくなってしまいます。

そういうことから、十分な睡眠を確保し、朝、スッキリ目覚めることができるよう、夜、寝る前に情報機器に触れるのは、避けた方がよいのです。

また、食事の時にテレビがついていて、強い光の刺激に負けて、食べ物の匂いや味など大切な刺激が入りにくくなってしまいます。



五感を鍛えるという点からもテレビの視聴は、食事中はできるだけ避けるようにし、時間と番組を選んで見るようにしましょう。家族とのだんらんで見るのもいいですね。生活は、毎日のリズムが繰り返され、子供の脳に与えるよい刺激です。

「決まった時刻に寝て、起きる、そしてしっかり朝ごはんを食べる、寝る前に情報機器などの刺激のある光を避ける」を毎日繰り返すことで、気持ちの良い生活が定着していきます。子供が毎日安心して“同じ生活”を送ることが、いつも一定で安定した体の状況が保たれます。

新学期が始まった今、気持ちの良い生活づくりを意識して進めていってほしいと思います。

出典：『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』 成田奈緒子著

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。

みなさまの悩みや困っておられることに寄り添い、不安な気持ちが少しでも安心に変わっていくよう、相談をお受けします。どんな小さなことでも構いません。

子育てや不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、相談してください。お待ちしております！！

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145(相談室専用)
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・来所面談 八代市松江城町 1-25



(メールへのリンクはこちらから)

やつしろ子ども支援相談室（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

* 今年度もみなさまの子育てを応援していきたいという気持ちで相談室だより「たんぽぽ」を発行していきます。どうぞ、よろしくお願いします。