



みんな なかよく げんきに のびよう

三つの宝「**う**つくくまわりを **え**がおであいさつを **き**ちんとくつならべ」

令和4年度第19号
熊本市立植木小学校
令和4年9月7日
文責：校長清田浩文

子どもたちの生活リズムを整えましょう！

2学期が始まって1週間が経過しましたが、生活のリズムが整っていない子どもたちが見受けられます。「つい、夜更かしをしてしまう」「朝、なかなか起きることができない」「朝から食欲がない」「勉強や運動に対するやる気が出ない」そんな子どもたちが少なくない状況です。

富山大学 地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門の藤村裕子コーディネーターが「子どもの生活リズムを整える7箇条」を提唱しておられますので、以下に紹介します。参考にしてくださいませようお願いいたします。

1 早寝早起きをする

まずは早起きを習慣にすることが大切です。早起きが続けば、夜は自ずと眠くなります。

2 朝は太陽の光をしっかりと浴びる

太陽光を浴びることで、体内時計のスイッチが入ります。すると、約14時間後に自然な眠気が訪れると言われています。

3 朝食は必ず食べる

朝は水分やエネルギーが不足しています。朝食を摂らないと1日の活動に必要なエネルギーや栄養を得ることができません。

4 夕食は午後7時頃。遅くなる時にはメニューを工夫する

小学生は遅くとも夜10時には就寝する必要があります。そのためには7時頃に夕食を済ませることが大切です。夕食と就寝の感覚が短いと消化吸収に負担がかかり、寝つきが悪くなったり、逆流性食道炎や肥満の原因になったりします。(一流のモデルは体型を保つために、夜7時以降は食べ物を口にしないそうです！) 習い事等の関係で夕食が遅くなる場合は、カロリーよりも栄養重視のメニューにすることが大切です。

5 夕食後のスマホやゲームは控える

この時間帯にブルーライトを浴びると、体内時計が後ろに1～2時間ずれて、寝たくても寝られない状態になってしまいます。また、ゲームやスマホにより、脳が興奮状態になってしまい、なかなか寝つけられなくなってしまいます。入眠準備の段階からスマホやゲームは控えさせてください。心身の成長に悪影響があるということを繰り返し丁寧に説明してください。

6 寝る前のストレッチをルーティンに

詳細は富山大学「睡眠導入用ストレッチ」のyou tube動画でご確認ください。

7 寝室の環境を整える

温度、湿度、明るさ、騒音等が睡眠に影響を与えます。大人が話し声やテレビの音で入眠を妨げることがないように、注意することが肝要です。カーテンを少し開けておくと、朝日が部屋に差し込み、自然な目覚めにつながります。

学校教育目標

気づき・考え・行動する、自立と共生の力を備えた子どもの育成
～出会いと出番と対話のある「三方よし」の学校を目指して～