



お子さんの生活リズムはどうですか

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、不安な日々をお過ごしのことと思います。現在、感染防止のため、市内の小中学校は臨時休校となり、お子さんをお持ちのご家庭におかれましては、お子さんの休校期間中の過ごし方についてご心配されている方も多いのではないでしょうか。学校生活から離れ、家庭で過ごす時間が多くなると、心配になるのが、『**基本的な生活リズムの乱れ**』です。長時間ゲームをしたり、スマートフォンが手放せなかったりすると、ついつい夜更かしが始まり、朝起られなくなってしまう…。基本的な生活リズムが乱れてくると、様々な弊害が起きてしまいます。



家庭で過ごす時間が多くなった今こそ、大切なのが『家庭教育』です。すでに様々な取り組みをされているご家庭も多いと思いますが、以下のことを確認し、これまでの生活を振り返ってみてください。お子さんがご家庭でよりよい生活を送り、健やかに成長されることを応援しています！

ゲームやスマホの時間を決める

長時間のゲームやスマートフォンの使用は、脳に膨大な情報が絶えず流入することとなり、「**過労脳**」の状態になってしまいます。過労脳になると、記憶力や意欲が低下したり、感情の起伏が激しくなったりする症状がみられます。時間をしっかりと決め、**脳を休める時間をとることが大切です。**



お手伝いをしましょう

お手伝いは、身近な人を助けるボランティア活動ともいえます。お手伝いを通して、**責任感や自立心、家族への感謝の気持ち**を育てましょう。また、親子で一緒に取り組むことで、コミュニケーションを深めることもできます。



毎日決まった時間に朝食を！

睡眠ホルモンのメラトニンのもとになるトリプトファンは、朝食でとるのが一番効果的です。食事の時間を決めてきちんと食べることは、**睡眠のリズムを規則正しくする上でも大切**です。トリプトファンは味噌などの大豆製品に多く含まれます。ただトリプトファンだけを大量にとるのではなく、バランスのとれた食事を決まった時間にとるようにしましょう。

理想の睡眠時間は8時間

脳科学的に睡眠は非常に重要です。睡眠には「浅い眠り（レム睡眠）」「深い眠り（ノンレム睡眠）」を周期的に繰り返します。この**レム睡眠の間に、脳は日中の記憶を定着させる**といわれています。睡眠時間が少ない子は学力も低い傾向にある結果が出ています。

【睡眠時間の目安】

3～6歳：10～11時間
低学年：10時間
中学年：9時間
高学年～：8時間



