



お子さんの生活リズムはどうか

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のでしょうか。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





家庭教育通信（小1～4年生用）

家族のぬくもり

令和2年5月12日発行
坂東市教育委員会
生涯学習課
0297-21-2204

こんな時だからこそ、家族のぬくもりを大切に♪

新型コロナウイルス感染防止のため、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では、休校期間をどう過ごさせたらよいか不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。「ゲームやスマホばかりやって」とイライラしているお母さんも多いのでは!?

でも、不安に思っているのはお子さんも一緒なんです。できるのであれば、お友だちとたくさん話をしたり、公園で思いっきり遊んだりしたい。でも、できない、やることがない…。退屈だから家でゲームやスマホをして過ごしてしまう。お子さんだってかなりストレスがたまっているはずです。お子さんの不安やストレスを取り除いてあげられるのは、一番近くにいる家族しかいません。不安やストレスを取り除く一番の方法は、「スキンシップ」なんです。お子さんをぎゅっと抱きしめて、「大好きだよ」と声をかけてあげてください。お子さんと過ごす時間が増えた**こんな時だからこそ、『家族のぬくもり』を大切に、家族みんなで一緒にがんばって乗り切っていきましょう!**

「大好きだよ」



お子さんと一緒にいかがですか

家族のために**お手伝い**

お手伝いは、身近な人を助けるボランティア活動です。お手伝いをすると、**責任感や自立心、家族への感謝の気持ち**が育ちます。

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。



親子で**おやつ**作り

お子さんとゆっくり会話をしながら、3時のおやつ作りなんていかがでしょうか。市販のホットケーキミックスを使えば、簡単にクッキーやマフィンが作れますよ。



7秒間ぎゅっと**ハグ**

7秒間ハグをすると、相手の体温や愛情、やわらかさなどを感じることができます。スキンシップをすることで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、**安心感や幸福感を得られます**。お子さんをいっぱいハグしてあげてください。

親子**ストレッチ**

家で過ごしていると、運動不足になりがち。体のストレッチをすることで、**運動不足だけでなく、ストレスも解消**できます。親子でストレッチをすることで、スキンシップを図ることができ、お子さんの成長を近くで感じることができますよ。

