

本山北町スケジュール

4月12日(金) ママセミナー

5月28日(火)
～6月11日(火) 個別相談

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■緑：火・木コース ■オレンジ：水曜（英会話コース） ■ピンク：休日 ■イベント

子どものやる気を育てる睡眠習慣の整え方

子どもの成長期において、集中力や粘り強く取り組む力などの【脳づくり】が身体の成長とともに行われます。子どもの脳づくりのためには、『良質な睡眠を十分にとる習慣』が重要だと解明されてきます。生活習慣を整えることで子どもの脳づくりをサポートしましょう。

▶ どうして睡眠が大事ななの？

日中、学校やご家庭で学習したことは全て『短期記憶』として脳に一旦インプットされます。学んだことがいつでも引き出せるような『長期記憶』として脳内で情報が移り替わるのは、人が眠っている間に行われます。

さらに子どもの睡眠不足は、一つのことに注意を向け続ける『注意制御力』の発達も妨げられると解明されてきます。睡眠不足によって日中の集中力・判断も低下し、日常生活に影響を及ぼす可能性が指摘されています。

▶ 子どもにとっての理想の生活サイクル

●子どもの理想睡眠時間とは？
3～5歳は10～13時間、6～12歳は9～12時間、13～18歳は8～10時間といわれています。12歳までの子どもは「21時に寝て6時に起きる」、18歳までの子どもは「22時に寝て6時に起きる時に起きる」のが目安です。起きる時間を一定にすることで脳が生活のリズムを認識し、日中の集中力を持続させます。

●まずは『早く寝る』ことから始めましょう。早寝は朝のスッキリした目覚めと起床時の空腹を促します。早起きの習慣を無理につけるのではなく、寝る時間を今までより10分でも早めることで、身体と脳が成長する時間ももっと確保されます。早寝・早起き朝ごはんのスタートは早寝から！

▶ ご家族で心がけられること

①テレビの視聴時間を決めずにテレビなどをつけっぱなしにした状態が続くと、テレビから出る音・光の『刺激』に脳が慣れてしまい、授業中などの日中の静かな環境で眠くなりやすくなることがあります。ご家庭で視聴時間を決めて、生活のメリハがつけられるように心ましょう。

②PC・スマートフォン・携帯・携帯ゲーム機の使用ルールを決める、夜間でも強い光を見続けると、脳が夜間でも昼間だと勘違いして覚醒してまい寝つきが悪くなる・眠りが浅くなるなど生活リズムを乱す原因にもなります。使うルールを家族で決めることも、早寝の習慣づけになります。

③家族の家族のなかでのコミュニケーション量を増やす。睡眠時間は同居している家族の生活リズムに影響を受けます。朝食を一緒に食べる、起床時はカーテンを開ける前に「カーテンを開けるよ」と声をかけるなど、日常生活での親子のコミュニケーションを意識してとる、生活リズムが自然と整いやすくなります。

睡眠が学習の定着に大きく作用することが考えられています。新学期を迎えお家でも環境を整えてみましょう！