



~令和5年度家庭教育学級補助金の申請を受付けています~

もうすぐ
定員!

対象団体	保育園、幼稚園、小学校及び中学校の父母の会やPTA等
要件	参加予定人数を20人以上とすること 実施時間が2時間以上とすること 実施場所が墨田区内であること 参加者の募集は補助対象団体構成員だけに限らないこと
対象となる活動経費	講師謝礼、保育協力謝礼、会場使用料、事務用品・印刷費用等
対象となる活動の例	講演会・学習会の開催 子どもと一緒に開くスポーツ大会、地域交流(講師による講義を含むもの)
補助金額	1団体1回 上限 30,400円
補助団体	年間 先着13団体程度
申請受付	令和6年2月9日(金)まで、申請の受付をいたします。 所定の様式を、墨田区役所地域教育支援課(墨田区役所11階)、区公式ホームページで配布しています。必要事項を記入の上、郵送、もしくは直接窓口へ持参してください。



補助金交付についての詳細や申請書等の書式は、右記QRコードをご覧ください。



区ホームページ

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。一人ひとりが予防のための対策を心がけ、感染が疑われる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

手洗い	咳エチケット
外から帰ったときには、手を洗いましょう。 咳やくしゃみを手でおおったときも手を洗いましょう。 	せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。 せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。
体調の管理	環境の管理
十分な睡眠や休養をとりましょう。 食生活に気をつけましょう。 適切な水分補給に努めましょう。	室内を適度に加湿(概ね湿度40%以上)しましょう。 こまめに換気しましょう。 



子育て支援コラム

～「早く寝なさい」より「一緒に早く寝よう」～

急に寒くなってきて、あたたかい布団から出たくないと思うくらいですね。早く起きるのが大変な季節こそ、前日の夜に早く寝ればよいのですが、そうはいかないようです。

最近の小学生にアンケートを取ったら、「早く寝なさい」と言われた経験がある子は約半数。残りの50%の子どもたちは、「早く寝なさい」と言われたことがないそうです。2006年から始まった「早寝早起き朝ごはん運動」が定着してきて、子どもの睡眠の大切さが世の中に広く知られるようになったと思っていたので、この結果に衝撃を受けました。

このアンケートに答えてくれたお子さんを育てている親世代は、1980年以降に生まれている方が多いと思います。1980年代と言えば、コンビニの24時間営業が主流になり、今でも人気のキャラクターが出てくるゲームやRPGが発売された時代。生まれた時からゲームやパソコンがあり、眠気覚ましドリンク剤のCMが流れていて、寝ないで頑張ることが美德とされた睡眠軽視社会で育ってきた人が、令和の時代に子育てをしている。「早く寝なさい」と言うことが難しい方もいるかもしれません。

だからこそ、今、お伝えしたい早寝のススメ。

① 3歳の時の遅寝は、10年後に響く

3歳時と小学4年時の就寝時刻の関係についての研究結果によると、3歳の時に21時前に就寝していた子は、4年生でも21時半前に寝ています。一方、3歳の時に22時以降に寝ていた子は、4年生でも22時以降に寝ています。「三つ子の魂百まで」ということわざのとおり、小さい頃の生活習慣は10年後も、20年後も、大人になっても続いていきます。

② 「メラトニンシャワー」は幼児期にしか浴びることができない大切なもの

メラトニンというホルモンは、朝起きてから12～14時間後に出てくる「眠気を誘うホルモン」です。活性酸素から細胞を守り、性的成熟を思春期まで抑えるなど、子どもの成長に欠かせません。メラトニンは1歳から5歳の間に成人の約8倍も分泌されるので、この時期は「メラトニンシャワー」を浴びると表現されます。その分泌量は10代になると半分以下になり、第二次性徴が始まります。メラトニンは光により分泌が抑えられてしまうので、夜に明るい光を浴びるとホルモンの分泌が少なくなり、眠りにつきにくくなります。また、夜更かしをしている子どもはメラトニンシャワーを浴びにくくなり、早く大人への階段をのぼってしまうので、初潮や精通の開始が早まります。夜の闇は思春期までの子どもの成長を助けるとともに、身体を守ってくれているのです。

ここまで読んで「小学生になっているからもう遅いかも」と思った方も大丈夫。今から、今日から睡眠重視生活をスタートさせましょう。過去と他人は変えられませんが、未来と自分は変えられます。お子さんの未来を守るために、気づいた今から行動！

夜の闇と休息は、親にも子にも大事です。今の子どもたちは、生まれた時からスマホがある時代。そして共働き世帯が増え、大人も子どもも忙しく、家にいる時間も短くなり、睡眠時間を確保することが難しくなっています。「早く寝なさい」ではなく、「一緒に早く寝よう」という声掛けで、家族みんなで夜の眠りを大事にしましょう。明るく便利な時代だからこそ、家事を助けてくれる様々なツールをうまく使いながら、まずは自分が子どもと一緒に布団に入れるようなリズムを作ってみてはいかがでしょうか。