

子育て応援！学びを育む補助金プロジェクト

家庭教育学級補助金 募集スタート！

保護者同士が企画・運営する
子育てについての活動を
補助金でサポートしています

補助金額 30,400円まで
※ 講師謝礼、会場使用料、事務用品費 等

先着15団体

先着
順

期間
限定

2025年2月14日（金）
まで受付

例えば！



学習会



スポーツ体験



ワークショップ



文化体験



お菓子づくり

対象団体

- ☑ 区内の保育園・幼稚園・小学校・中学校の
父母の会及びPTA
- ☑ 墨田区社会教育関係登録団体 など

要件

- ☑ 会場が墨田区内であること
- ☑ 実施時間が2時間以上であること
- ☑ 参加者が20名以上の規模であること

※補助金交付の対象となる要件があります。詳しくは、下記問合せ
先にお問い合わせいただくか、区ホームページをご確認ください。

申込み方法

申込み様式を次の場所で配布しています。

- ◇区ホームページ（以下QRコード）
- ◇墨田区役所地域教育支援課
（墨田区役所11階）

必要事項を記入の上、郵送いただくか、
窓口へ持参してください。



お問合せ先

03-5608-1433

墨田区教育委員会事務局 地域教育支援課 地域教育支援担当
〒130-8640 墨田区吾妻橋1-23-20 CHIIKIKYOUIKU@city.sumida.lg.jp

～疲れて寝た子はそのまま～

新年度が始まりました。ご入園・ご入学、そして進級おめでとうございます。親御さんも仕事に復帰して新しい生活が動き出し、慌ただしく毎日を過ごしている方も多いと思います。そんな時期には「帰宅から寝るまでにやるが多すぎて、間に合わない」「帰宅途中や帰宅後すぐに寝てしまい、どうしたらいいか迷う」というお悩みが多く寄せられます。

「小学校低学年までのお子さんは、夜9時までに寝かせましょう」というお手紙をもらってきても、帰宅してからの数時間では厳しいですよ。家に帰ってきて、ほっと一息つく間もなく、夕食を作って、食べさせて、お風呂の準備をしてお風呂に入れて、着替えさせて、歯磨きをさせて、布団を敷いて、寝かしつけて・・・子どもが寝た後には、後片付けがてんこ盛り。親子ともども、毎日疲れ切っているのが現実。

だから限界が来てしまって、帰り道の途中で寝てしまったり、夕食を食べながら寝てしまったり、夕食を作っている間に寝てしまったり、お風呂に入る前に寝てしまうお子さんも多いですよ。うとうとしている姿はかわいいと思うのですが、寝てしまって困る感じる方も多いですよ。

そんな時には、そのまま寝かせてあげてください。ご飯を食べなかったら、夜中にお腹が空いて起きてしまうのではと心配になるかもしれませんが、でも大丈夫！ もし夜中に起きてしまったら、赤ちゃんの頃の授乳を思い出してみてください。母乳やミルクを飲んだ後に、またスヤスヤと寝てくれたという経験をお持ちの方も

いらっしゃると思います。そのときと同じように少し温めた牛乳やスープ、お味噌汁などで軽くお腹を満たしてあげてください。夜遅い時間に満腹になると生体時計が狂いますし、イギリスの研究では、夜に甘いものを食べると寝つきや睡眠の質に影響することが分かっています。炭水化物や甘いものではなく、たんぱく質メインの消化の良いもので一息ついてすぐに眠りにつき、朝ごはんをしっかり食べられるようリズムにしていくことがおすすめです。

また、お風呂に入らないまま布団に入るのは汚いから嫌だと思うかもしれませんが、これも大丈夫！むしろ、そのまましっかり寝かせてあげて、朝にシャワーを浴びてください。朝のシャワーは交感神経を優位にして、朝から動くための準備をするのを助けてくれますから一石二鳥です。

米国国立睡眠財団が推奨する1日の子どもの睡眠時間の目安は、0歳で約12～17時間、1～2歳で約11～14時間、3～5歳で約10～13時間。夜6～7時頃に寝てしまっても、実はそれが推奨されている睡眠時間と就寝時刻です。寝た子は起こさず、朝まで寝かせてみることも大切です。

新年度のお悩みに「朝の支度が間に合わない」というものもありますが、疲れて早く寝たお子さんをそのままぐっすり寝かせることで、早寝早起きの生活リズムが作られて、朝のゆとりにつながります。

疲れがたまる時期だからこそ、夜の眠りを大切にして、次の日の元気につなげましょう。