

子育て通信 (春季号)

令和7年4月発行
墨田区教育委員会事務局
地域教育支援課

学習会の経費を補助します！

区内の幼稚園・保育園、小・中学校に通う子どもの保護者の方が、家庭教育について集団で自主的に学び合う機会を、経費の一部を補助することにより支援します。学んだことを子どもの教育に役立ててみませんか？

☆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
(※) 詳細は区ホームページでご確認ください。

☆対象となる学習内容

◎子育て（家庭教育）をテーマにした学習会で、営利を目的とせず宗教や政治に関わらないもの。

◎墨田区内を会場とし、1日の実施で実施時間が**2時間以上**、参加者が**20名以上**の規模のもの。



【参考】過去に実施した学習会テーマ（一部抜粋）

- 子どもの自己肯定感を高める笑いのコミュニケーション（講義）
- 幼児期の運動遊び～親子で体を動かそう（講義・実技）
- 思春期のからだの変化を知ろう（講義）
- 親子で学ぶSDGs～わたしたちにできる明るい未来づくり（講義・実技）
- レクリエーションの楽しさを学び子供たちに伝えよう。（講義）
- イライラしない私になる魔法の質問講座（講義）

☆補助金額

30,400円を限度として経費を補助します。

※補助金額は「補助の対象となる金額」ですので、実際にかかる費用に制限はありません。

☆補助の対象経費

講師への謝礼、会場使用料、事務用品費など

☆申請受付

令和8年2月7日（金）まで申請の受付をいたします。受付は**先着順（申請書提出順）**です。

なお、令和7年度は15団体の受付を予定しています。

☆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（右のQRコード）
- ◇墨田区役所地域教育支援課（墨田区役所11階）

必要事項に記入の上、郵送、もしくは直接窓口へ持参してください。

区ホームページ



※補助金交付の対象となる要件がございます。詳細は下記の連絡先までお問い合わせください。

【連絡先】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（墨田区役所11階）Tel：03-5608-1433

☆☆子育て通信☆☆ しつけや生活習慣の確立、家庭学習の習慣づけなど、家庭内における教育を支援するため、季刊で発行しています。子育てや家庭教育に関する様々な課題への対処法等について、コラム形式で専門家の方が紹介するほか、教育委員会で実施する講座等の情報を掲載していきます。

～睡眠の健康を上げるために～

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。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時期ですので、お子さんの新生活における睡眠の健康を、チェックしてみたいかがでしょうか？

- ① 午前中に眠いことがある。
- ② 休日に朝遅くまで寝ていることがある。

いかがでしょうか？

どちらか1つでも当てはまったら、それは、睡眠不足の状態と言えるでしょう。

ヒトは夜行性ではなく「昼行性」の動物です。昼間に起きていて、夜に寝るという「いのちのリズム」を持っています。夜にしっかり睡眠が取れていると、午前中に眠くなることはありません（午前睡が必要な時期は除きます）。午前中のお散歩、授業中や仕事中に眠くなってしまうのは、前日に眠りについてから起きるまでに、自分に必要な睡眠時間が取れていなかったということになります。

そこで、しっかり睡眠を取るためのポイントを何点かご紹介します。

私達は24時間より長い体内時計を持っているので、毎日、体内時計を地球の時間（24時間）に合わせる必要があります。その方法は毎朝決まった時間（例えば朝8時まで）に起きて、目からの太陽光などの光の刺激が入ることで体内時計が整い、しっかり目覚めることができます。

遅く寝る習慣が付いているお子さんも、朝決まった時間に起きることで、体内のリズムが徐々に朝型に戻ってきます。

なお、平日の積み重なった睡眠不足（睡眠負債と言います）を解消するために、週末、たっぷりと寝る場合がありますが、睡眠負債は返済（解消）されず、かえって身体のリズムが狂い「時差ボケ状態」となってしまいますので十分ご注意ください。

また就寝時間も重要になってきますが、なかなか睡眠時間を確保できないのが現状かと思います。

夕食時間や入浴を早めること、またテレビやSNS、ゲームなどの時間を決めることなど、できることから取り組んでみたいかがでしょうか。

『しっかりと 飯を食わせて 陽にあてし ふとんにくるみて 寝かす仕合せ』

この歌は歌人の河野裕子さんが詠んだ歌で、「いのちのリズム」が感じられ、しみじみと心に沁みますが、みなさんはどうお感じになりますか？

慌ただしい毎日で、親子ともども疲れが溜まる時期ですが、睡眠の健康を上げて次の日の元気につなげましょう。