

# 子育て通信 (春季号)

令和8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）
- 保護者のための包括的性教育講座（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）
- 子どもの創造性を支えるおとなの関わり方（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9年2月5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8年度は13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。

## 子どもはメラトニンシャワーを浴びて成長する

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。新しい生活では、これまでとは異なる生活リズムになり、慣れるまでに時間がかかることもあるでしょう。今の生活リズムの中で、夜は暗い環境でゆったりと落ち着いて眠れていますか？

### ＜夜に眠気がくるのはメラトニンの働き＞

メラトニンというホルモンは催眠作用があり、起きてから約14時間後に分泌が始まります。

「そろそろ寝る時間ですよ」と身体に知らせてくれるホルモンです。また抗酸化作用もあり、寝ている間に老化防止や抗ガン作用などで身体の修復を助け、お肌を若返らせます。眠気を誘い眠っている間も働くことで心と身体の回復を支えてくれます。

### ＜子どもはメラトニンシャワーを浴びて成長する＞

お子さんにとっては「性的な成熟を抑制する」という、とても大切な働きがあります。

右側の表は年齢別に見た夜間のメラトニンの分泌量です。

1歳頃からたくさん分泌されるようになり、幼稚園・保育園時代にグーンと増えています。この現象は「メラトニンシャワー」と呼ばれています。そして、小学校中学年頃から急に減ります。これが第二次性徴(約10歳～15歳)です。

お子さん一人ひとりが大人になる準備が整ったタイミングで、分泌が減り大人へのスイッチが入るのです。

### ＜光に弱いメラトニン＞

メラトニンは、光の刺激によって分泌量が急激に下がるという特徴があります。夜の明るい照明、TV、ゲーム、スマートフォン、そしてタブレット学習を含め、光の刺激は眠りにくさにつながります。寝ている間に明るい光を感じると、メラトニンの働きが弱まってしまいます。夜に眠っていてもメラトニンによる回復作用が減ってしまうと、子どもは大人へのスイッチが早く入ってしまう可能性があります。

だからこそ夜は暗い環境で眠ることが、お子さんの「今」と「未来」の身体を守るためにとても大切なのです。新生活の疲れから、ソファーや明るい場所で寝てしまうこともあるかもしれません。

そんなときこそ暗くて安心できる、ゆったりと眠れる環境を整えてあげましょう。真っ暗だと怖いお子さんには、目に光が直接入らないような照明の工夫ができるとういことです。

子どもは大人に向かって一步一步成長していきます。時間は前に進むだけで「あの時に寝ておけば」、「あの時に暗い環境を作っておけば」と思っても、その時代には戻れません。だからこそ「今」を大切に。大人も子どもも夜は暗いところで、心と身体をしっかりと休めましょう。

