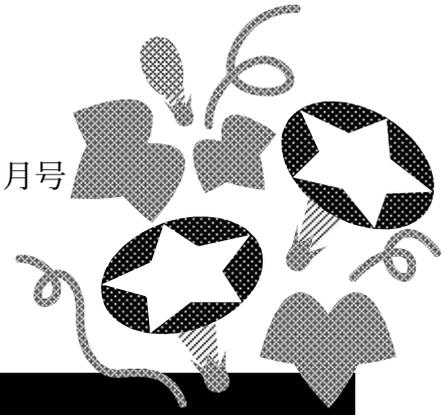


子育て通信(夏季号)

子どもに向かい合い続ける保護者を応援します。平成30年7月号



発行:墨田区教育委員会(地域教育支援課)
〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号

【子育て通信】は季刊です。裏面にコラムがあります。

平成30年度家庭教育支援講座の開講

地域で支えよう！ すみだの子育て

区では、区立幼稚園・保育園等と連携し、保護者や地域の一般区民を対象に、子どもの生活習慣の改善や家庭学習の習慣づけを目的とした講座を年間を通じて開催しています。講師陣には、研究者等の専門家を招き、園や地域のニーズに沿ったテーマのもとで、様々な子育てについての課題についてお話をいただいています。どなたでも受講できますので、当日、直接会場までお越しください。(事前申込み不要、入場無料)

受講者の声(平成29年度アンケート結果から)

- 子どもとの関わりについて基本的な考えが変わりました。
- 面白かったのでずっと聞いていたかったです。
- 子どもとのコミュニケーションの取り方の参考になった。
- 日頃から母親として思っていることが自分だけではないとわかり、みんな同じだと気づき心がすごく楽になった。
- 生活リズムを振り返る良い機会になった。
- 子育ての期間が考えていたより短くて、一日一日を大切にしたいと思った。



▲受講の様子

平成30年度家庭教育支援講座スケジュール

日時	講師	講座名・テーマ(予定)	会場
9月12日(水) 午前9時30分	河村 都 (幼児教育専門家)	就学前に家庭で大切にしたいこと	菊川幼稚園
10月10日(水) 午後4時15分	山崎 洋実 (ファインコーチング主宰)	心が軽くなるハッピーコミュニケーション ～子どもの言動に振り回されない『親』になろう～	おむらい保育園
10月17日(水) 午後4時00分	鈴木 みお (早起きコーディネーター)	子どもの睡眠 ～良質の眠りで早寝早起きイキイキ生活～	中川南保育園
10月26日(金) 午後4時30分	山崎 洋実 (ファインコーチング主宰)	心が軽くなるハッピーコミュニケーション ～子どもの言動に振り回されない「親」になろう～	たちばな認定こども園
11月8日(木) 午後4時15分	児玉 ひろ美 (読書アドバイザー)	心をつなぐ読み聞かせ	八広認定こども園
11月29日(木) 午後4時15分	河村 都 (幼児教育専門家)	就学前に家庭で大切にしたいこと	水神保育園
12月10日(月) 午前9時30分	太田光洋 (長野県立大学教授)	<育つ力>を信じる子育てを ～まじめに、ゆったりと育てる～	第三寺島幼稚園

【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 電話 **5608-1433**



『子育て支援ヨラム』

平成30年度第2回テーマ
～夏休みと生活リズム～

▼待ちに待った夏休み！ 楽しい夏休みはワクワクがたくさんですが、早起き・早寝にとっては、誘惑や危険がいっぱいの時期です。都会の熱帯夜は寝苦しく、朝、目覚めても疲れが取れずボーっとしてしまったり・・・さらには幼稚園や学校がお休みの日は、朝ゆっくりと過ごしてしまうと、そのうち暑くなってきて、外出するのがめんどくさくなり、夕方頃からお買い物に行ったり、遊びに行ってしまうこともありますよね。盆踊りや花火大会など、楽しいイベントも夕方～夜がメインですし、お出かけしても「明日もお休みだから、ちょっとくらい遅くなっても大丈夫」と油断しがち。海外旅行に行く方は、時差ボケから生活リズムが崩れてしまって、楽しい旅から帰ってきたのになんとなく体調がすぐれないという経験があるという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時の「生活リズム改善のコツ」をお伝えします。

▼【ポイント1】朝のリセット！「早起き・早寝」

ヒトの生体時計は 24 時間よりも長いので、毎日時刻合わせ（＝朝のリセット）をする必要があります。朝のリセットは、遅くとも 8 時までに起きて、朝日や照明器具などの目からの光刺激を入れて、その明るさを脳に届けることでミッションコンプリート！

昔は「早寝・早起き」でしたが、今は「早起き・早寝」と言われています。朝起きて、生体時計をリセットすることが心と身体のリズムを守る大切なシステムだということが分かったから、まずは朝起きることから始めるのです。そうすると、生活リズムが整うような体のつくりになっています。お日さまは 365 日お休みがありません。それと同じように私達の身体も、毎日、休みなく朝のリセットが必要です。いつも幼稚園や学校に行くよりも少しだけお寝坊するくらいなら良いですが、小学校の始業時間（8 時）までには起きて朝ごはんを食べるというリズムは、毎日の日課にしましょう。

▼【ポイント2】天然の睡眠薬「メラトニン」活用法

朝のリセットによって、体の中の体温のリズム・ホルモンのリズムなどが整います。メラトニンという睡眠に関係するホルモンは、朝のお目覚めから 14 時間後くらいに出始めます。「そろそろ休息と眠りの時間ですよ」と自分の身体が教えてくれて、眠気がやってきて睡眠へとつながるのです。自分の身体ってよくできていますよね。メラトニンは暗い所で効力を発揮して働いてくれますが、明るい光刺激によって分泌が抑えられてしまいます。明るい光の刺激を少なくするように、照明を落ち着いた色にしたり TV・パソコン・ゲーム・スマホなどの使用を少し控えるなど、夕方からの過ごし方を工夫することが、夜の健やかな睡眠につながります。試してみてくださいね。
(鈴木みお 子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネイター)

