



ほけんだより

令和8年9月10日
出雲崎小学校
保健室

第2回 ハッピーライフウィーク 9/16(水)～23(水)

6月に実施した第1回ハッピーライフウィークでは、「自分で早起き」「お手伝い」「家庭学習(学年×10分)」でつまずいた子供が多くいました。この傾向は昨年と同様でした。小学生においては未だ脳(前頭前野)が未成熟です。優先順位をたて、自分の気持ちや行動をコントロールするのが難しく、ゲームや動画など楽しいことの誘惑に負けやすいのも自然な発達の姿です。

規則正しい生活習慣は主体的に取り組む経験を通して身に付くとされています。「できない＝怠け」と決めつけず、「どうしたらやれるか」合うやり方を探すこと、また、「できた(頑張った)」を実感できるよう無理のない目標で取り組むことが大切です。

今回の重点目標は「睡眠」。そして期間後半5日間が休日です。起床・就寝のリズムが崩れる時があるかもしれません。子供自身が行動を修正していけるよう、環境を工夫し、励ましたり小さな努力や変化を褒めたりしていただけるとありがたいです。

下記もご参考ください。



睡眠リズムを整えるコツ

「脳の発達」に重要なのは正しい睡眠

◇ 早寝より早起き

- すべての起点は「朝の光」。朝、光を浴びると、脳の睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌が止まる。そこから約15時間後に再びメラトニンが増えて、夜自然に眠くなる。
- 起床 → 朝食 → 登校の流れに余裕があるほど、学習の集中力が高まる。(睡眠ホルモンから覚醒ホルモンに切り替わる / 朝食で脳のエネルギーが満たされる)



◇ 家族全員で朝ゆっくり時間を取る生活リズムを

- 朝を楽しい時間になると、起きることが「楽しみ」に変わる。自分から起きる → 朝の行動がスムーズになる → 朝のストレスが減り、気持ちが安定して学校に向かえる。
- 寝る前のゲームを禁止し、早く起きて朝食までをゲームOKにすると自発的に起きだすかも。「ゲームができるのは朝〇時から〇時」と時間を決め、「顔を洗って、着替えたらゲームOK」など「やるべきこと」の順番を固定しておくといい。