

"よく眠り、気持ちよく起きるために"。

~8つのポイント~

メジャーリーグで活躍中の大谷 翔 平選手や、将棋の藤井聡太竜王・名人が睡眠を大切にしていることは有名な話です。夜にまとまった睡眠をしっかりとることは、日中の集中力や活動に大きく影響します。

しかし、大人も子どもも忙しい現代。少しでも睡眠時間を確保し、睡眠の質を上げるために、下の生活習慣からできそうなことを始めてみましょう。

- ① やることを先に片付けましょう。
 - (ゲームやスマホを触るより先に宿題や課題をやりましょう。大人は食事の準備など。
- ② 朝は日光を浴び、朝食をとりましょう。
 - (起床後に朝食をしっかりとり、太陽または蛍光灯の光を浴びて体内時計を整えましょう。)
- ③ 仮眠・昼寝をしすぎないようにしましょう。
 - (仮眠や昼寝は夕方前までに。長くても20分以内にすると起きた後、頭がスッキリします。)
- ④ 適度な運動を習慣づけましょう。
 - (夕方までに適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になります。)
- ⑤ お風呂は早めに入りましょう。
 - (寝る3~4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるま湯に入りましょう。)
- ⑥ 刺激物はさけ、眠りやすい環境をつくりましょう。
 - (夕食後はカフェイン摂取を控えましょう。部屋は暗く、温湿度を快適に。)
- ⑦ 寝る直前はスマホ (SNS) やゲームを使わないようにしましょう。
 - (最近のスマホはブルーライトカット機能がありますが、寝る直前に頭を使うことはやめましょう。)
- ⑧ 平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎないようにしましょう。
 - (平日と休日で起床と就寝時刻が2時間以上ずれると、体内時計が狂ってしまいます。)

※参考「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」(文部科学省)、NHK クローズアップ現代(筑波大 柳沢正史教授)

(文:市内中学校養護教諭)



子育てのおもいで大募集



深谷市では、「子育てのおもいで」に関するお便りを募集しております。ご応募いただいたかたの中から、当選されたかたには、地域通貨ネギーを1,000円分プレゼントいたします。皆様のご応募お待ちしております!

- ※子育てにおける思い出を自由にお書きください。
- ※文字数は、200字以上240字以内とします。
- ※当選された方の記事は、今後の家庭教育だより「まごころ」に掲載させていただく予定です。
- ※ 応募者の中から当選された1名様に地域通貨1,000 ネギーをプレゼントします。
- ※応募方法については、右のQRコードから応募もしくは、郵送にてご応募ください。

また、郵送で応募されるかたは、子育てにおける思い出を原稿用紙に記述し、郵便番号、住所、氏名、連絡先を明記のうえ、担当まで郵送ください。(令和6年3月22日(金)(消印有効)までに以下のあて先へ。)

深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当 TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp

家庭教育だよりまして



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

家庭教育だより「まごころ」編集委員会

〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581



No.53 令和6年3月号

睡眠の大切さについて考えてみましょう

近年、子供の睡眠不足が大きく問題視されています。睡眠不足の原因としては、夜遅くまでのゲームやスマートフォンの使用などさまざまです。

皆さんのお子さんは、1日何時間睡眠をとれているでしょうか。

米国の国立睡眠財団は、「6歳から 13歳までの子供に必要な睡眠時間は 9時間から 11時間」と発表しています。

また、厚生労働省は、「小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧)、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性がある。適切に対処していくには早起き・早寝という基本的な生活習慣から見直すことが必要」と述べています。

近年、スマートフォンを持つ児童が増え、自分専用のスマートフォンを使用している小学生の割合は小学生全体の 40.1%といわれています。スマートフォンが悪いわけではなくその利便性を上手く活用しながら、子供とはきちんと使用時間やルールを決め、約束の時間には寝る、といったメリハリのある生活を送ることなど、睡眠時間を確保することが重要です。

良い生活リズムを送るには、親が子供へ、睡眠時間を確保できる環境を与える必要があります。保護者の皆さんが遅くまで起きていると子供も眠れず、その環境が当たり前になってしまい、親も子も睡眠不足となってしまいますので、保護者の皆さんもぜひ今日から少しでも早く寝るよう心がけてみましょう。

家族全員で睡眠時間を見つめ直し、健康で活力に満ちた生活を送ってください。

※参考(厚牛労働省ホームページ、総務省ホームページ)



まごころクイズ



深谷市では、深谷市の知名度(イメージ)アップを期して、これまでに次の7名の親善大使〔鳥羽博道さん、村岡桃佳さん、阿部敏弘さん、高桑早生さん、ゴルゴ をからた にこれていた まる といる ではいる まる かん ではいる まる かん ではいる まる ではいる まる かん ではいる まる といる ではいる まる といる ではいる まる といる また に まる 人目の親善大使として清水達也(プロ野球)選手が就任されました。新たに 就任されました深谷市親善大使「清水達也選手」の所属球団はどこでしょうか。

深谷巾親善大使 清水達也さん 以下の①~③から選んでください。

②中日ドラゴンズ

③阪神タイガース

QR コードから応募または、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、ご感想やご意見』を明記のうえ、令和6年3月22日(金)(消印有効)までに以下のあて先へ。正解者の中から、抽選で3名様にふっかちゃんグッズをプレゼントします。

tama.jp



深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp



睡眠について

~週末からはじめてみよう~



「質の良い睡眠」や「睡眠負債」など睡眠にかかわる言葉をよく耳にします。睡眠の大切さは理解していながらも、忙しい毎日のなかで十分な睡眠時間を確保することすら難しく、睡眠が不足しがちなのが現実ではないでしょうか。

しかし、睡眠不足は育ち盛りの子どもにとって様々な影響をもたらします。集中力が散漫になったり、イライラしやすくなったりすることは、よく知られているところかと思います。また、便秘や風邪などの体調をくずす原因にもなります。

では、どのようにして睡眠不足を解消すればよいのでしょうか。まず出来る工夫をひとつご紹介したいと思います。毎日の早寝が難しい場合、週末だけでもいつもより少しだけ早く寝てみましょう。明日がお休みと思うと夜更かししがちですが、早く就寝することで、休日の朝寝坊が減り、1日を有意義に過ごすことができます。1日たっぷり活動すれば、自然と眠くなり夜更かしを防ぐことができます。週末に生活リズムを整えることができれば、月曜の朝から気持ちよくスタート出来ると思います。

平日が忙しいからこそ、親子共々週末を上手に活用し、睡眠時間を確保して健康に過ごせるように しましょう。 (文:市内保育園保育士)

親子でクッキング♪

◇材料(4人分)◇

大根 300g がたこ まにく 豚小間肉 100 g にんじん 60 g こんにゃく 80g さつま揚げ 40g 長ねぎ 35 g しょうが 3.5 g サラダ油 小さじ 1 料理洒 小さじ1 みりん 小さじ 1/2 さんおんとう 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

適量

塩 少々



大根と豚肉の煮込み

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。夜遅い時間に食べると胃の中に長時間食べ物が残るため、朝食欲がわかないことがあります。夕食はなるべく早い時間に食べて消化するまでの時間を確保するか、消化がよく胃腸への負担が少ないものを食べるようにしましょう。



◇作り方◇

- ① 大根は 1cm 厚のいちょう切りにし、竹串が刺さる位の固さに下茹でする。
- ② にんじんは 0.5mm 厚のいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは せん切りにする。
- ③ こんにゃくは 1cm 程の角切りにして、ゆがく。
- ④ さつま揚げは湯かけをして油抜きし、短冊切りにする。
- ⑤ 熱した鍋にサラダ油をひき、豚小間肉をよく炒める。
- ⑥ にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、長ねぎを順に入れて炒める。
- ⑦ 料理酒、みりん、三温糖を入れて、ひたひたになる位の水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ ①の大根を加え、しょうゆと塩を入れて味付けをし煮込む。
- ⑨ 味が馴染んだらしょうがを加え、更に2~3分程煮込んで出来上がり。

美味しそう♪

食べ物によって消化時間は異なりますが、脂肪を多く含んだ食べ物は胃の停滞時間が長くなるため、消化に良くありません。食材を柔らかく煮込んである煮物等は胃腸への負担も少なく、寒い時期にもぴったりの料理です。 (文:市内小学校栄養教諭)



子育てのおもいで



市民のかたからご応募いただいた「子育てのおもいで」作品を紹介します。

私の長男はHSC傾向だったと思います。他の子に比べると、何をするにも精違いのゆっくりさでした。長男が小学校に入った頃から、「どうしたらいいのか?」と悩みは募りました。

私は、担任の先生に相談しても答えは見つからず、校長先生からアドバイスをいただいても納得できないでいました。5年生になり、担任の先生に相談したところ「この子はゆっくり、じっくり考えて行動しているのですよ。大丈夫。」この言葉ですごく楽になりました。

さらに、金子みすゞさんの「私と小鳥と鈴と」の詩の一文にある「みんな違ってみんないい」という言葉を紹介していただき『そうなんだ!』と実感することができました。それ以来、学校で何か困ったことがあったとき、担任の先生に連絡帳などで相談させていただくようになりました。

市内 Yさん 応募作品

 $oxedsymbol{\mathsf{H}}\mathsf{ighly}$ $oxedsymbol{\mathsf{S}}\mathsf{ensitive}$ $oxedsymbol{\mathsf{C}}\mathsf{hild}$ (非常に敏感な子) と紹介されており、5人に1人存在するといわれています。

昔から、「這えば立て! 立てば歩めの親心」という。諺があるように、子どもに対する親の悩みや期待は尽きないものです。現代は多様性の時代と言われており、「出来ないことを指摘するのではなく、できたことを褒めて育てる」ように関われると、子ども自身の首己肯定感が高まり、その子自身の成長に繋がっていけると言われています。



深谷市 社会教育指導員

「みんな違ってみんないい」素敵な言葉と先生に出会えて、お子さんもお母さんも良かったですね。 お母さんが抱え込むことなく、熱心に相談された成果ですよね。学校を離れても、たくさんの相談機関 や支援組織もありますので、「困った時には相談する」というスタンスを大切にしていきましょう。

🌄 【わが校自慢】 上柴西小学校



学校教育目標 かしこく やさしく たくましく

~笑顔・元気・思いやりいっぱい 上柴西小~

本校は、昭和54年4月1日に上柴ニュータウンの開発に伴い開校した45年目の学校です。深谷市の中心部に位置し、商業地域の周りに住宅地が広がっています。

本校では、キャリア教育、ふるさと教育に力を注ぎ、「深谷を語り、深谷を愛する児童の育成」に努めています。また、本校には様々な地域から集まった児童がおり、県内でも数少ない日本語指導教室があります。さらに、「みんなの学校」を合言葉に、特別支援教育にも力を入れながら、夢とこころざしをもち、まごころと思いやりのある学校を目指しています。











