

～保護者の方へのメッセージ～

子どもの「こころ」の不調に気づいたら・・・

子どもの様子が気になるとき、まずは、子どもの気持ちや状態を聞くことから始めましょう。心配なあまり「どうしたの?」「何があったの?」と問いつめてしまうと、子どもが自分の気持ちを伝えたいと思っても、話ができないかもしれせん。



身近な人や専門の相談員と一緒に考えましょう

不調が続く時には、担任の先生や保健室の先生に相談したほうが良い場合もあります。その際、子どもには「このことは先生に伝えて相談したほうがよいことだから」と説明してから相談しましょう。本人が隠したいと思うことはできるだけ秘密にするけれど、健康や安全に関わることについては秘密にできないこともあるということを子どもに伝えましょう。

保護者の方の健康も大切です!

毎日忙しく、つい自分のことを後回しにして無理をしていませんか。保護者の健康は子どもの健康! 子どもの成長を支えるためにも、ご自身の健康やセルフケアについて考えてみましょう! 所沢市では特定健康診査(国保加入者対象)、各種がん検診、健康相談、健康教室などを実施しています。詳しくは毎月の「広報ところざわ」や「所沢市ホームページ」などでご案内しています。ぜひご覧ください。

市ホームページ

検診や相談など、大人の健康について



「こころの体温計」

ストレスチェックしてみませんか? パソコンやスマートフォン、携帯からも簡単にできます!



家族みんなで生活リズムを整えよう!



生活の夜型化が進み、それに伴って、子どもの就寝時刻が遅くなってきている現状があります。まずは、大人が子どものお手本となり、早寝早起きに取り組んでみませんか?



予防接種はお済みですか?



お子さんの予防接種は受けましたか? 対象年齢が過ぎると有料となりますので、ぜひ、この機会にチェックしてみてください。生まれた年により予防接種の受け方が異なります。

詳しくは所沢市のホームページでご確認できます。



早寝・早起きにはいいことがいっぱい!

入学前に知ってもらいたいポイント

しっかり朝ごはんを食べることができる

学力がアップする

ホルモンの分泌リズムが整う

体調が整う

午前中から元気に動くことができる

ルールを守る子に育つ

情緒が安定する

自律神経の働きが安定する



? みんなで考えてみよう!

Q1 寝る子は育つは本当?

Q2 午前中から元気に活動するためにはどうしたら良いの?

Q3 「からだを動かすとストレスが軽減する」は本当?



こたえは次項です →



A1 寝る子は育つ!



こたえだよ! 睡眠のめやす

- ★睡眠には、心身を休養させる、からだやこころを強くする、学力が向上する、等の役割があります
- ★子どもの成長に必要な『成長ホルモン』は、眠ってすぐの最も深い眠りの時に活発に分泌されます。
- ★21時までに寝て十分な長さの睡眠をとることで、昼間に学習・経験したことが睡眠中に整理されて、学力アップやこころの安定につながります。

朝、自分で起きられること = しっかり眠れている



しっかり眠ってすっきり起きる!
生活リズムが整うと
こころもからだも元気に過ごせるよ!

● 生活リズムを整えるためのポイントは「光」!

朝の光

体内時計は1日25時間。朝、太陽の光を浴びてリセットすることで24時間に戻ります。すると、自然と夜眠る時間も決まります。毎朝決まった時間に起きて、朝の光を浴びましょう。



夜の光

眠る30分前には明かりを少なくし、光刺激(テレビやゲーム、照明)を減らすことでからだの眠る態勢をつくりまします。21時までは眠れるように20時30分頃から寝る準備をするようにしましょう。

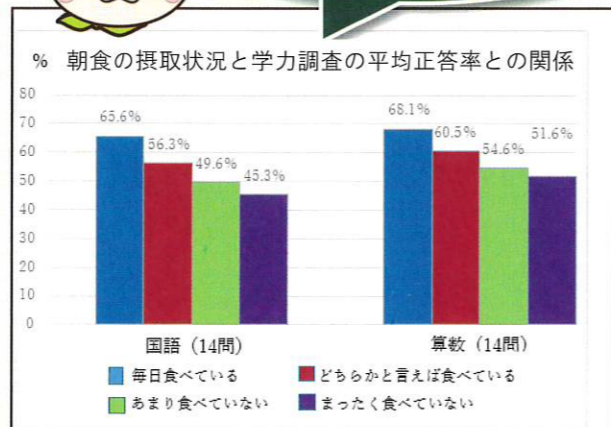
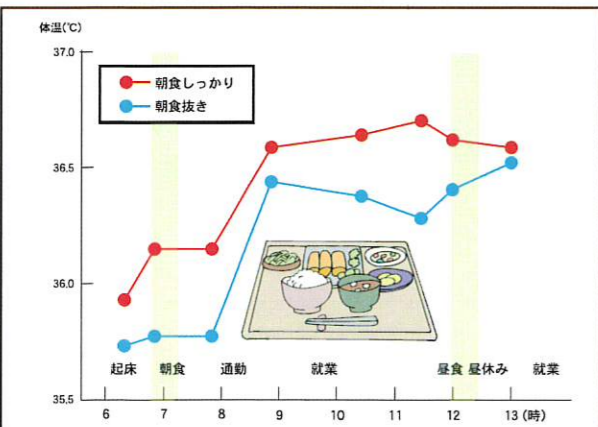


A2 朝ごはんを食べて、体温を上げ、頭もからだも元気いっぱい!

朝ごはんには主食となるごはん・パン・めん類などを食べると、からだの温まります。寝ている間にも消費するエネルギーを朝ごはんを補い、頭もからだも目覚めさせましょう。他に主菜(タンパク質)、副菜、牛乳、果物なども取り入れると、さらに効果的です。バランスの良い食事を家族みんなで摂るように心がけましょう!



朝食を毎日食べる子ほど、学力が高い!



生活リズムの一案

6:40	起床 身支度	登校の1時間前には起きます。
7:00	朝食 排便	朝食をしっかり食べ、うんちが ゆるりできる時間をつくりまします。
7:40	登校	
8:30	授業 (4時間)	
12:30	給食	
13:20	掃除 昼休み	
14:00	授業	
15:00	下校	
15:30	遊び 帰宅	昼休みや下校後の時間で、 しっかり運動をして元気な からだをつくりまします。
19:00	夕食 お風呂	
21:00	就寝	眠る30分前から、光刺激 (テレビや照明)を減らし、 21時には眠れるようにしまします。

A3 からだを動かすとストレスが軽くなる!

遊びや運動は、からだを温めます。すると、筋肉の緊張がとけて副交感神経が活発になり、リラックスできます。それにより、ストレスが軽くなり、良い眠りにつきます。

● からだをたくさん動かす「外遊び」をしよう!



外で元気にからだを動かすと、お腹が空いてごはんも美味しく食べられます。また、疲れて夜はぐっすり眠れます。休日は親子でからだを動かして汗をかきましょう。

● 生活の中でもからだを動かそう!

家の中の掃除や片付けも運動のひとつ。親子のコミュニケーションアップにもつながります。



● 歯みがきをしていますか?

6~13歳くらいに乳歯から永久歯に生え変わります。永久歯が生えそろうと、歯の本数は全部で28本(親知らずが全部生えると32本)。大切な歯を健康に保つため、毎食後の歯みがき習慣は大切です。仕上げみがきは小学3年生まではなるべく続けてください。

● 第一大臼歯をむし歯から守ろう

6歳頃に、乳歯の1番奥に生えてくる永久歯を「第一大臼歯」といいます。将来のかみ合わせの基準になる、大きくてかむ力が強い大切な歯です。特にみがき残しが多い場所なので、むし歯に注意しましょう。

● 朝ごはんをしっかり食べるためには?

少し早めに起きて、時間のゆとりを持つことが大切です。また、夕ごはんの時間が遅い場合には食べ過ぎないように食事の量や内容にも気をつけましょう。



● よく寝て、朝ごはんをしっかり食べると?

毎朝「うんち」が出やすくなります。うんちが出るとお腹がすっきりとした状態になり、気持ちよく元気に活動することができます。生活リズム・からだのリズムも良くなります。



トピックス

