

8月家庭教育月間目標

はやね・はやおきをしよう！

朝、窓を開けると、風の音や鳥の声が聞こえてきます。人は、朝の光とともに気持ちよく目覚め、おひさまが出ている間に元気に活動し、夜は脳と体をゆっくり休めるというリズムをもっています。睡眠は、疲れた心と体を優しく包んで休ませ、健やかな体をつくり、心を優しく強く育てるためのとても大切な時間です。

夏休み中も「早寝・早起き」を楽しみながら、毎日を笑顔で過ごせる心地よいリズムを家族みんなで整えていけたら素敵ですね。

生活リズムを大切に

1. 寝不足のリスク

しっかり眠れない状態が続くと、将来的に体の不調につながるリスクが心配されます。また、昼間にボーッとしてしまい、勉強や運動に思うように集中できなくなることもあります。

2. 改善は「早起き」から

「早く寝なさい」ではなく「まず1週間がんばって早起きさせる」のが大切。起きてすぐ太陽の光を浴びて朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、夜自然と眠くなります。

3. 週末の寝坊はNG

平日の寝不足を補おうと週末にまとめて寝ると、体内時計が一気に狂ってしまうので注意しましょう。

厚生労働省 「健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」 こどもの睡眠から引用

