

保護者の皆様



渋谷区立加計塚小学校校長 小山 努
都スクールカウンセラー 長嶋 宏美
区スクールカウンセラー 高井美智子

スクールカウンセラーだより

新春のお慶びを申し上げます。新しい一年が、皆様にとって笑顔の多い年になりますようにお祈り申し上げます。早いもので今年度も残り少なくなってきました。一日一日を大切に、心も身体も元気に過ごしていきたいです。今年もどうぞよろしく願いいたします。

朝晩の冷え込みが厳しい毎日になりました。こんな時はなかなかお布団から出られず、朝起きることが億劫になり、お子さんを起こすことに一苦勞という方も多いかもかもしれません。そこで今回と次回にわたり、子供の睡眠と目覚めの方法についてお話したいと思います。

① 子供にとっての睡眠時間は大人と大きく異なります。目安として、6歳から13歳は9時間から11時間を必要としています。7時に起床する場合は、21時にはお布団に入る必要があるようです。スマートフォンやゲームは消灯前には触らないようにしましょう。特にお布団の中にはもっていかないように気を付けておく必要があります。

② 睡眠と取り巻く環境を考えることが必要です。寝る前20分～30分は一定のスケジュールになっていることが大切だと言われています。また静かで居心地の良い寝室か、部屋の温度は暑くないか、寝る前2時間以内の食事やカフェインを摂取していないか、またお腹はすきすぎていないかをチェックしておくといいです。

③ 入浴で身体を温めることで質のよい睡眠がとりやすくなります。ベッドに入る1時間前に入浴を済ませるようにすると良いでしょう。またホットミルクを飲むと、メラトニンの生成（睡眠ホルモン）を促してくれると言われています。

スッキリとした目覚めをするためには、まず質の良い睡眠をとることが大切なので、今回は「睡眠」についてお話しました。目覚めの為だけでなく、睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪かったりすると子供の脳に影響します。集中力が下がったり、論理的思考が出来なくなったり、意欲が低下したり、記憶力が低下してイライラしやすくなるなどです。また子供は睡眠中に成長ホルモンが分泌されて、脳の機能や骨や筋肉を発達させるので、睡眠時間はとても大切です。次回は、スッキリ起こすための方法のヒントをお話しようと思います。

引用文献：昭和大学病院附属東病院睡眠医療センター

相談室の開室曜日



たかい みちこ
高井 美智子 (区スクールカウンセラー)
第1・第3・第5月曜日
*火曜日の場合もあります
10時～16時半



ながしま ひろみ
長嶋 宏美 (都スクールカウンセラー)
きんようび
金曜日 9時～17時