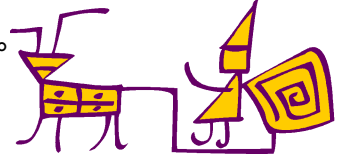


# しえんきょうういくだより

2024年度12月 芝生小学校



冷たい風が窓ガラスを鳴らして、冬を感じるようになりました。2学期がまもなく終わろうとしています。



さて、お子さんの睡眠時間は充分足りていますか。小学生なら、9時間から12時間必要です。睡眠中に脳は成長し、学力も運動能力もレベルアップするそうです。

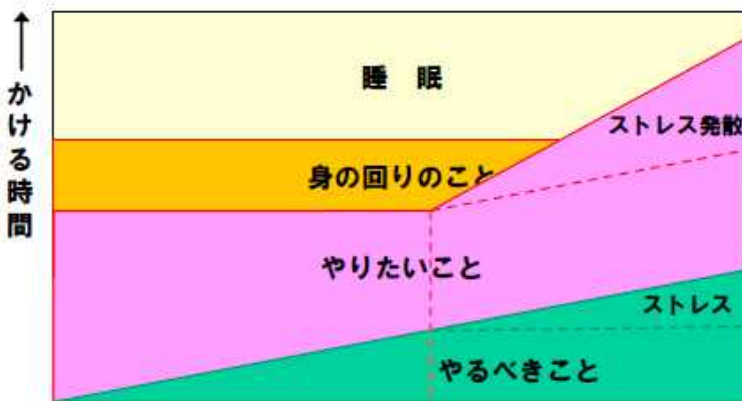
## やるべきこととやりたいことの時間の関係ー通常の場合ー



高学年になるにつれて、課題や課外学習などやるべきことが増えていきます。そこで、やりたいことを少し我慢してしっかり睡眠が取れているようなら、順調に生活ができます。



## やるべきこととやりたいことの時間の関係ーストレスを抱えやすい子どもの場合ー



ところが、やるべきことがストレスになり、ストレスを発散するためのゲームや読書などの時間を押さえることができなくなる場合があります。そうすると睡眠時間が足りなくなり、朝の体がだるく学校へ行くのが辛くなります。

お子さんがストレスを抱えているなあと感じるようであれば、ご相談ください。

参考：信州大学医学部子どものこころの発達医学教室 本田秀夫

生活リズムが乱れがちになり、学校へ行きしぶりが見られるときは、とにかく規則正しい生活をするを心がけましょう。早寝、早起き、そして1日三食きっちり食べること。体の健康を維持することが、心の健康を取り戻す基礎となります。