

## 教育相談室

「もう寝る時間でしょ」「早く寝なさい」「明日寝坊するよ」と毎日のように声をかけていませんか？

「早寝、早起き、朝ごはん」が推奨され、毎年のように学校や保育園・幼稚園で提示されています。大人の私たちとは、子供たちにはメリットを感じています。大人の私たちとは、子供たちには付けさせようとしていますが、私たち大人はどうでしょうか？

人は、昼に活動し夜になると眠くなります。「眠くなる」というのは、寝るべき時間が近づいたことを体内時計が感知して、身に付けさせようとしています。ですが、私たち大人はどうでしょうか？

人は、昼に活動し夜になると眠くなります。「眠くなる」というのは、寝るべき時間が近づいたことを体内時計が感知して、脳内で眠気を誘う睡眠ホルモンを分泌し始めた合図です。そして、たっぷりと睡眠をとり、脳も体も準備が整ったころが起床時間であり、日の出と合っているのです。さらに、太陽の光には、体内時計をリセットする働きがあることも分かつて

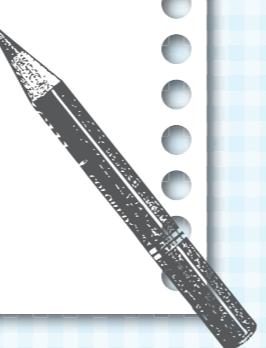
「もう寝る時間でしょ」「早く寝なさい」「明日寝坊するよ」と毎日のように声をかけていませんか？

「早寝、早起き、朝ごはん」が推奨され、毎年のように学校や保育園・幼稚園で提示されています。大人の私たちとは、子供たちには付けさせようとしています。ですが、私たち大人はどうでしょうか？

人は、昼に活動し夜になると眠くなります。「眠くなる」というのは、寝るべき時間が近づいたことを体内時計が感知して、身に付けさせようとしています。ですが、私たち大人はどうでしょうか？

人は、昼に活動し夜になると眠くなりますが、起きたときに元気な朝になることがあります。なぜか？

# 睡眠は親にも子供にもよい効果？



今世の中、夜もスイッチひとつで部屋は簡単に明るくなり、テレビやスマートなどは、人間の目に容赦なく明るい光を注ぎ込みます。夕方ごろ睡眠ホルモンが分泌して眠くなつたとしても、これらの光で、「おっ」と、まだ昼だね」と勘違いをして睡眠ホルモンの分泌をやめてしまします。こんな生活を繰り返すうちに、私たちの体内時計は壊れた時計になつてしまいま

・幼稚園等で持ち帰ってしまった風邪のウイルスに、看病したことで感染し、さらにひどくなってしまい、病院へ行かなければならぬ経験がある方もいるのではないでしょうか。

睡眠不足になるとイラライラするストレスホルモンが分泌され、さらに覚醒作用でなかなか眠れないといつた寝不足ループになってしまいます。子供にとって親がイラライラしていることは、「自分は何かしてしまったのだろうか？」という不安を抱いてしまいます。子育てに一番大事なのは「愛情をゆったりたっぷり注ぐこと」であるのは揺るがない事実。そのためには、親がしっかりと寝ているほどよりよい子育てにつながるということです。

親の睡眠についてお話ししますが、子供にとつての睡眠のメソッドとして、記憶力や考える力がアップすることが分かつています。ロンドン大学のある博

士たちが行った実験では、動物の名前を覚える記憶力テスト

で、眠るだけで14%もアップしました。睡眠中は記憶を整理整頓し、脳をスッキリさせられる力を育てることが分かりました。さらにスポーツや演奏など「体で覚える」タイプの記憶は、眠る前よりもうまくになります。ですから、試験や大会・試合などの前日は、緊張しないことが科学的にも証明されています。ですから、試験や大会・試合などの前日は、緊張しても大切な睡眠についてご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか。

子供にとつても、大人にとつても大切な睡眠についてご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか。

\*参考文献「1人でできる子になるテキトー子育て」はせがわわか著(SB creative)

新型コロナウイルス感染症の影響により、趣味のサークル活動やイベント等が中止となり、外出の機会が減っているといわれています。活動の低下は、筋力や気力の低下につながり、心身に悪影響を及ぼします。地域での活動の支援や、ご自宅でできる体操を紹介しています。体力の維持・健康づくり・介護予防にぜひご活用ください。

## 地域とつながり 健康づくり・介護予防を

こちら  
**地域包括支援センターです**  
嵐山町役場  
長寿生きがい課内  
シニアの皆さんの総合相談窓口！  
問合せ ☎62-0718

## みんなの活動を支援します

地域で

### “ぶらっと嵐トレ”町内8か所で活動再開！！

感染拡大防止のため自主活動を自粛していましたが、町内8か所で再開し、継続して活動しています。

- 菅谷7区
- 菅谷8区
- 川島地区
- 志賀1区
- 志賀2区
- 千手堂2区
- 大蔵／根岸／将軍沢地区
- さくらの会（教室修了生の会）

感染対策をとりながら活動をしています。見学や参加希望の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



地域での活動をサポートする  
「ぶらっと嵐トレ応援センター」の皆さん

※“ぶらっと嵐トレ”とは、歩いて通える身近な場所で、主に筋力アップ体操に取り組む自主活動です。集会所や自治会館などを利用し、週1回活動しています。

おしゃらせ

### 「嵐カフェ」掲示板

#### ●「嵐カフェ」 ☎62-0718

日 時：1月12日(火) 10時～12時  
場 所：ウエルシア嵐山東口店内  
参加費：100円

#### ●「チカカフェ」 ☎62-2552

日 時：1月20日(水)  
13時30分～15時30分  
場 所：(社)チカモンド本社  
参加費：200円  
問合せ：一般社団法人チカモンド

定員	費用	対象	場所	日程	時間
3名（先着順）	無料	お困りの方	自宅	1月25日(月)	13時30分～15時20分 ※1名あたり30分程度



リハビリ相談

作業療法士による個別相談を行います。調理や入浴など日常生活の動作に支障がありお困りの方、認知症に関する相談をしたい方を対象とします。

問合せ ☎62-0823  
教育委員会事務局