

生活リズム 夏休み中も大切に

大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之

夏休み中の生活リズムを整えるポイント

- ・朝起きたらカーテンを開けたり、ベランダに出たりして日光を浴びる
- ・午前中から体を動かす
- ・夜はゲームや動画視聴をしない
- ・子ども自身が予定を立て、楽しみながら宿題や早寝早起きに取り組む
- ・海水浴など夏休みならではの体験も大事にする ※子ども専門の睡眠外来の院長先生や教育専門家の著書を基に作成

◎子ども専門の睡眠外来の院長先生の話

例年、夏休みなどの長期休暇が明ける前に受診が増えます。生活リズムはすぐに戻らない場合も多い。学校に行っているときのリズムから大きく崩さないことが大事です。

6～13歳の子どもの睡眠時間は、9～11時間が理想です。睡眠は心身の休息だけでなく、勉強やスポーツで覚えたことを定着させるためにも必要です。

しかし、長期の夏休みはゲームや動画視聴などの時間が長くなり、睡眠時間を削ってしまいがちです。夜にスマートホンの光や明るい照明を浴びるのも、眠くなりにくい一因になっています。

体内リズムを整えるには朝寝坊を避け、起きたらカーテンを開けて日光を浴びるといいです。起きたときの楽しみを用意しておくのもいいです。朝食を好きなメニューにする、動画などは早起きしたら見るというルールにするなど。ラジオ体操や犬の散歩など、午前中から活動的に過ごすのも大事です。

就寝が遅い子は、親も遅くまで起きている場合が多い。夜は照明を暗めにするなど工夫し、家族一緒に早く寝るようにしましょう。

子どもが早寝早起きなど自発的に取り組むにはどうしたらいいか？

◎教育専門家の提案

子どもが自分で予定を決め、予定通りにできるか、楽しみながら取り組んではどうか。

おすすめは、予定を立てて計画通り行動できたらポイントがたまる「予定達成ゲーム」です。

予定達成ゲームの例
7月25日(月)
6:30 早起き 10点
9:00 宿題のドリル 5点
11:00 ゲーム 1点
13:30 プール 5点
17:00 アニメ 1点
21:30 寝る

予定表に1週間の予定を書き込み、それをこなすと得られるポイントを親子で決める。

例えば午前6時半までに起きたら10点、宿題をしたら5点、ゲームをしたら1点・・・など。100点たまったらゲームを1時間できる。200点たまったら休日の行き先を決められるなど、ポイントをためるのがワクワクする仕組みにするといい。子どものやる気をそがないよう、減点はしない。

生活リズムを崩さない一方で、夏休みらしい体験も大事です。自然の中で遊ぶ、図書館で一日を過ごすなど、非日常を楽しむ時間も作り、メリハリのある夏休みを過ごしてください。

裏面の「なつやすみ！いろいろチャレンジ！」もできる人はチャレンジしてみてください。よろしくお願ひします。(※夏休みの宿題ではありません。自由研究(自学自習ノート)の参考になれば幸いです)