



「ほっとルーム」だより

第204号 令和7年8月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

眠るということ

睡眠時間は何時間とれていますか？

平日と夏休みで、起きる時間が違っていませんか？

必要な睡眠時間には個人差があるため、表を参考にしながら、適正な睡眠時間を見つけましょう。
まずは、下のステップ1をチェックしてみてください。

ステップ 1

- ☒ 朝決まった時間に(できれば自分で)目が覚め、気分が良い。
- ☒ 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない。
- ☒ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。

ステップ1がチェック
できていれば、
睡眠時間が足りていると
言えそうです。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
25～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

2015年 アメリカのNational Sleep Foundation発表資料

より良い睡眠をとるためにステップ2もチェックしてみましょう。

ステップ 2

- ☒ 日中お友達と体を動かして遊ぶことが好きだ。
- ☒ ゲームやスマートフォンをする時間を決めていて、夜はやらない。
- ☒ 布団に入ったら寝付きは良いほうだ。

朝すっきり目覚めれば気分も良く、学習に向かう姿勢も整います。日中体を動かせば、寝付きも良くなります。適正な睡眠時間を知り、毎日しっかりと眠ることが、子供たちの心身を健康に保つためには必要なことなのです。

睡眠は、体を整備し、成長させ、健康に保つだけではなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのため日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」より

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124



2回目の1年生長子家庭訪問をはじめます



9月はじめから、2回目の1年生長子家庭訪問を予定しています。
ご希望の日時がありましたらお知らせください。

(お問い合わせ先 TEL:0996-33-5654)

子育てアドバイス

子どもに寄り添うということは…



待つことは、信じることです。

わが子の「いま」にどんな不安があっても
必ずいい子に育つと信じて待つのです。

待ってもらって育った子は

本当の意味で自立できる子に育ちます。

何かを育てることの上手な人は、待つ力のある人です。

そして「待つ」ということは、「信じる」ということと同じ意味です。

子どもというものは、土にまみれた球根のようなものですね。

どんな花が咲くのかはわからない。

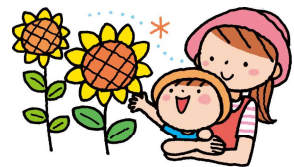
けれど、きっと美しい花が咲く。

それがいつかはわからなくても、

信じて、日に当て、水をやり、ときには少し肥料を与える。

大輪の花か、小さいけれど強い花か、わからないけれどきっと咲くと信じて、

辛抱強く見守っていける人こそ、子育ての上手な人です。



子どもは、待ってもらっている時間の中で「自律心」を育てます。

自律とは、自分のことを自分で決める力です。

親にあれこれ口を出されていると、ゆっくり考えることができなくなるのです。

十分に熟した野菜がおいしいように、待ってもらうことで自律した大人に育つのです。

大切に育てた花が咲いたとき、その喜びはいかばかりかと思えます。

けれど、そのとき気がつくのです。

本当に幸せだったのは、

「どんな花が咲くのだろう」と思いながら待つ時間だったということに。

佐々木 正美 著 「花咲く日を楽しみに」より

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309