

点から通信

Vol.68

発行日 H29. 9. 1

発行元 なかべこども家庭支援センター

紙風船

かみふうせん

E-mail kamifuusen@river.ocn.ne.jp

http://nakabe-gakuin.org/

生活のリズムを整えよう

長い夏休みも終わり二学期がはじまりました。これから朝夕と昼の気温の差が大きくなり、夏の疲れも出てくる時期です。生活のリズムを整え、学校や園生活を元気に過ごしてほしいですね。

私たちの体の中には、寝たり起きたりと一日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあり、体内時計は25時間周期と言われています。夜更かしや不規則な生活を送っていると体内時計がくるってしまいます。子どもの成長や健康にも大きく関係するので、規則正しい生活リズムを作ることが大切です。

子どもの生活リズムの改善は、早起きから 朝はカーテンを開け、朝日を取り入れましょう。朝の光を浴びることで体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整います。そして元気に一日を過ごすためにもしっかり朝ごはんを食べましょう。

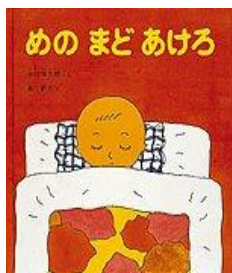
食事の時間を決めよう 朝昼晩、決まった時間に食事をするので、睡眠や排便のリズムが整います。毎日の食事の時間がバラバラだと間食が増えてきます。夕食は父親の帰りを待ってからという家庭もありますが、子どもが小さいうちは就寝時間がずれる原因となりますので先に済ませるといいですね。

夜は早めに寝よう 部屋の明かりは暗くし、寝る前にテレビを見たり、ゲームをするのは避けましょう。液晶画面のような強い光は眠りが浅くなってしまいます。睡眠には心身の疲労を回復させるとともに脳や体を発達させる働きがあり、寝ている間に体の中では「成長ホルモン」がたくさん分泌されます。日中に体をしっかり動かして睡眠時間を十分に取ることが大切です。

家族みんなで、“早寝 早起き 朝ごはん”を心がけ、健康的な生活を目指しましょう。



めのまど あける



文 谷川俊太郎
絵 長 新太

お日様と朝食の いい臭いに誘われて「おはよう」

朝の目覚めから始まり、夜寝るまでの子どもの一日の生活場面に沿ってページが展開していき、リズムカルな言葉が心地よい、わらべうた絵本です。

絵本のように、お日様の光と大好きな食べ物のいい臭いに誘われて、すっきりと目覚めると一日元気に過ごせそうですね。

めのまど あける

おひさま まってるぞ

みみのまど あける

だれかが うたってる

はなのまど あける

おみおつけ いいにおい

くちのまど あけて

おはよう

(文責：高橋)

相談無料

TEL 083-266-1935 下関市彦島角倉町3-6-17

家庭の問題、子どもの問題、子どもの仲間の問題等、気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

「紙風船」利用時間
9:00~17:00
(電話相談は24時間受付)



紙風船工作教室!!

8月2日(水)彦島公民館で工作教室を行いました。今年“焼き板”をしました。焼いた板をたわしでこすり、飾り付けをしました。たくさんの素敵な作品が出来ました。

講師：深坂少年自然の家 下田先生



沢山の子ども達が参加してくれました。

たわしで板を一生懸命こすってます



飾り付けして完成!!
いろんなアイデアがたくさん



紙風船デー!!

今年の紙風船デーは、あいにくの雨…8月9日(水)に紙風船にてカレーを作って食べました!!午後からはゲーム大会をして盛り上がりました!!



中高生交流会♪

8月18日(金)に、中高生交流会を行いました。毎年夏の中高生会交流会は、流しそうめんが恒例!!男の子たちで、竹を磨き、工夫して組合せました。女の子は薬味を焼いたり切ったりしました。今年はトマトにブドウも流れました!流れるスピードが早く取るのが難しいけど、盛り上がりました!!

