

生活のリズムできていますか？



学校生活が始まると、その生活に合ったリズムづくりが大切です。「〇〇しなければいけない」ではなく、「リズムが整うと気持ちいい」と思えるようにしていけるようにはどんなことに気を配ればよいのでしょうか。

早寝・早起き

小学生の適正睡眠時間は9～12時間とされます。どのくらいの睡眠時間がとれるかは家庭によって異なります。ただ、脳の働きは起床後2時間後から活発になると言われます。学校生活を元気に送るには、その時間にしっかりと目が覚めていることが大切です。



朝ごはん

朝ごはんは元気に活動するためのエネルギーの源です。「時間がないから食べない」といったことのないように、ゆとりをもって朝ごはんを食べられるようなリズムづくりが理想です。



朝うんち

朝うんちの習慣をつけ、自分の体の調子を自分で確認できるようにしましょう。出発前に「おなかが痛い」ということはないですか？心の不調が腹痛に出ることは多くあります。自分の心の調子を知る上でも朝うんちは大切です。



朝のイメージは大事

朝はついつい慌ただしくなり、「早くしなさい！」と言ってしまいがち。『朝＝急かされるつらい時間』というネガティブイメージにならないようにすることが大切です。親のリズムに合わせるのではなく、本人に合ったリズムづくりを心がけていきましょう。



ゲーム・動画視聴など長時間していませんか？

この時期の子どもたちにとって、“長時間利用”は多くのデメリットを生む可能性があります。

健康被害のおそれ（視力低下・睡眠障害）

生活リズムの乱れ（睡眠不足）

学習・運動能力の低下のおそれ（集中力の低下・運動時間の減少）

世界保健機関（WHO）では、2019年に「ゲーム障害」を国際疾病として認定し、「ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない」等の状態が12ヶ月以上続く場合は「ゲーム障害」が疑われるとしています。自由に使える時間が長くなると、周囲からの制限が困難になる可能性が高まります。

「自分でやめられない」「ゲームや動画視聴をやめるように言うと怒る」といった兆候が出てきたときは生活のリズムの見直しが必要です。



生活のリズムづくりに「絶対」や「正解」はありません。大切なのは「自分で生活のリズムを整えられるようになる」ということです。子ども自身が「楽に過ごせる」<「気持ちよく過ごせる」よう導きたいものです。そのためには親も一緒にリズムを整える機会も必要ですね。

生活習慣（リズム）の乱れは、身体機能の不調の原因になったり、脳内物質の分泌に影響したりします。体と心は密接な関係があることから、「体の疲れ」が「心の疲れ」につながっていきます。「イライラしている」「言葉使いが荒い」ときは、疲れがたまっているのかもしれない。