

# 子育てを楽しもう

## 5月の行事

### ● 加茂野児童館 ●

開館時間 9:00～12:00 13:00～17:00  
休館日 日・祝日 ☆土曜日は、一日開いています  
行事のある日でも児童クラブ室で遊べます  
電話 28・8878  
子育て相談 9:00～16:30(日・祝日以外)

#### <未就園児対象>

##### なかよし広場 (ミニミニ劇場)

1日(月)・2日(火)・15日(月)  
午前11時～11時45分

絵本の読み聞かせ 随時

#### <小学生対象>

##### 囲碁クラブ…毎週土曜日

A 午前8時30分～9時30分  
B 午前9時30分～10時

##### 手芸クラブ…第4土曜日 午後1時30分～3時

「小物作り」

※糸・針・はさみ・大判ハンカチ2枚をお持ちください

#### <誰でも>

##### ゲームで遊ぼう

「缶ぽっくりをしよう」

6日(土) 午前10時30分～11時30分

※空き缶を2個お持ちください

### ● サンサンルーム ●

開館時間 9:00～16:30  
休館日 日・祝日 電話 27・6555  
子育て相談 9:00～16:30(平日のみ)

#### <おはなし広場>

毎週火曜日

#### <遊びの広場>

毎週金曜日

※いずれも、午前10時30分からサンサンルーム

#### その他の子育てサロン会場

##### すくすくルーム (みのかも健康の森)

毎週月・火曜日

※5月8日、9日は都合によりお休みします

##### にこにこルーム (津田左右吉記念館)

毎週木・金曜日

※開館時間は、いずれも午前10時から午後3時まで

# だるん

## 睡眠を考える

第85話

「春眠暁を覚えず」で有名な詩「春暁」は、春の気持ちよい眠りを歌ったものです。この季節、心地よい気候で冷暖房に頼らなくてもぐっすりと眠ることができます。

人間をはじめとする多くの生物は、活動する・休む・眠るといった基本的なリズムや内分泌機能・代謝機能などの体内の働きが、1日に約25時間を周期とするリズムで変動しているそうです。このリズムをもたらししているものが、体内時計と呼ばれているものです。人間の世界は、24時間で社会が動いているため、体内時計と約1時間の差ができてしまうというわけです。したがって、社会生活を維持していくためには、1日を24時間とする生活リズムに調節をしなければならぬのです。この生活リズムが狂ってしまうと、不眠、全身倦怠(けんたい)感、注意集中困難、イライラ感、学習困難などさまざまな症状が出てきてしまいます。

生活リズムを整えることは、大人でもなかなかできることではありません。まして子どもであれば自分で調節することは、極めて困難なこと

だと言えるでしょう。テレビの見過ぎやゲームのやり過ぎ、夜型生活など、生活リズムが乱れている子どもは多く見られます。近年、生活リズムの乱れにより十分な睡眠を取っていない子どもについて、身体・知能の発達への影響や不登校、神経症へのつながりなどが指摘されるようになってきました。子どもの健やかな成長のためにも、親が子どもの生活リズムをコントロールすることが大切です。

生活リズムを24時間にリセットして整えるためには、十分な睡眠をとることです。そのためには、まず睡眠時間を確保することです。睡眠時間6時間以下の生活を続けると、本人が自覚しなくても、記憶力や情報処理能力が十分睡眠をとった人に比べて劣るといって研究報告もあります。次に、心地よい睡眠をとるということです。そのためには、寝る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。家庭内では、家族が協力して物音や照明などの刺激を減らし、落ち着いた環境をつくるようにしましょう。

