



# Hug Kumi はぐくみ

発行所：  
釧路市家庭教育支援チーム  
発行日：  
平成 27 年 6 月 26 日 第 5 号

## ◆ 特集「子どもの睡眠が危ない!!!」

＝お子さんの睡眠についてお聞かせください＝  
私の子どもの年齢は  歳です。

- ◆就寝時刻はいつも午後  時  分頃です。
- ◆起床時刻はいつも午前  時  分頃です。
- ◆平均睡眠時間だいたい  時間  分位です。

このことを踏まえて、こちらをご覧ください。

### 【年代別必要睡眠時間】

時 期	年 齢	必要睡眠時間
幼 児	1 ～ 3	12 ～ 14
学 童 前 期	3 ～ 5	11 ～ 13
学 童 期	6 ～ 12	10 ～ 11
ティーンエイジャー	11 ～ 17	8.5 ～ 9.25
成 人 以 降	成人～高齢者	7～9

※ 日本睡眠学会理事 白川修一氏による分類

いかがでしょう、お子さんの睡眠時間は必要睡眠時間を満たしていますか？

ちなみに、文部科学省の2000年度版「データから見た日本の教育」を見てみますと、1970年に**9時間23分**であった小学生の睡眠時間は、2000年には**8時間43分**となっており、30年間で**40分**も短くなっていることがわかります。

その背景には、携帯電話やテレビゲーム、更にはスマホを夜遅くまで操作するといった子どもの側に起因するものもあると思います。しかしそれ以上に、情報技術の進展や企業活動の多様化から、夜遅くまで仕事する大人が増えるなど、大人の生活が夜型となり、その結果社会全体が夜型へと移行して、そこに子どもが引き込まれてしまったことの方が大きいのではないのでしょうか。

近頃では、小さな子どもが夜遅く帰ってくる保護者を待っている(保護者が子どもと遊ぶために子どもが待たされている)、といったケースもあるようです。

また、夜遅くに保護者と一緒にコンビニにいる子どもを見かけることがありますが、子どもの意思というよりも、保護者の買い物に付き合わされているのでは、といった指摘もされております。

夜遅く寝ても登校・登園時間は変わりませんので、必然的に睡眠時間が少なくなり、睡眠不足のまま登校・登園することになってしまい、その日の活動に大きな影響を与えてしまいます。

より良い睡眠のために、クールダウンと**入眠儀式**を取り入れるなど、子どもの眠りを守ってあげることが大切です。  
(ひの)

### ◆◆◆ 入眠儀式 ◆◆◆

婦人肌着のワコールが行った調査では、82.4%の方が『入眠儀式』(眠りへのスイッチ)を行っているそうです。  
第4位 お風呂に入る  
第5位 目覚ましのセット  
では、第1位から第3位は??  
答えは、裏面下段をご覧ください。

## ◆ 暮らしの歳時記



子どもの頃から、家庭や学校などで知らず知らずのうちに生活の一部として馴染んでいる日本の伝統行事。今回は、江戸時代に重要な年中行事として制定された、五節句(お正月・桃の節句・端午の節句・七夕・重陽の節句)のひとつ「七夕(たなばた)」についてお話しします。

七夕は、星に祈ることから「星祭り」とも呼ばれ、古代中国の七夕伝説の「乞巧奠(きっこうでん)」という行事に由来すると言われています。機織りの名手である織姫にあやかって裁縫や機織りが上達するように、毎年7月7日の夜祭壇に針や糸を供え星に祈りを捧げました。

この行事が、奈良時代に「織姫と彦星」の星物語として日本に伝わり、日本に古くからあった、神様に着物を織って棚に供え豊作を祈る行事と重なったという説があります。

また、機織機は「棚機(たなばた)」と呼ばれていたことや、お盆に御先祖様を迎えるための祭壇が「棚幡(たなばた)」と呼ばれており、7月7日の夕方から準備を始めることから七夕と呼ばれるようになったなど、様々な説があります。

これからの温かくなる季節、ちよっと外に出て、夏の夜空を見上げてみませんか。もしかしたら、流れ星に会えるかも☆ (なかい)



## ◆ 健康づくりに役立つレシピ

今回は、「健康くしろサポータークラブ」と「地産地消くしろネットワーク」が共同制作しました、釧路産野菜を使った料理のレシピをご紹介します。ぜひご家庭のメニューにご活用ください!!

### マルシェ・くしろ巻き



- 材料(10枚分)
- ＜クレープ生地＞
  - ・薄力粉…80g ・強力粉…20g
  - ・卵…1個 ・牛乳…200ml
- ＜それぞれの具材＞ ※量値(1個分)
- ★大根、シソ南蛮巻き(1個分)
  - ・大根…10g ・にんじん…2g
  - ・大葉…1枚 ・シソ南蛮…3g
  - ・エネルギー:67.5kcal ・塩分:0.2g
- ★白菜、さかな味噌巻き(1個分)
  - ・白菜…10g ・にんじん…2g
  - ・※さかな味噌(焼きたらこ入り)…3g
  - ・エネルギー:65.5kcal ・塩分:0.3g
- ★かぼちゃ、あずき巻き(1個分)
  - ・かぼちゃ…10g ・あずき…大さじ1/2
  - ・エネルギー:80.1kcal ・塩分:0.1g
- ★白菜、ツナ巻き(1個分)
  - ・白菜…12g ・ツナ…7g ・大葉…1枚
  - ・※さかな味噌(昆布入り)…3g
  - ・エネルギー:75.9kcal ・塩分:0.4g
- ★きゅうり、チーズ巻き(1個分)
  - ・きゅうり…4g
  - ・さけるチーズ…5g ・蜂蜜…3g
  - ・エネルギー:84.9kcal ・塩分:0.1g

- 作り方
- ①クレープ生地の材料を混ぜて、フライパンで焼く。
- ②白菜は茹でて千切りにする。
- ③かぼちゃは皮をむき3cmの角切りにし、電子レンジにかけて(約5分)、マッシュにする。
- ④さけるチーズは細かく刻く。
- ⑤その他の野菜はすべて千切りにする。
- ⑥焼いたクレープ生地でそれぞれの中身の具材を巻き。

※さかな味噌がない場合は甜麺醬で代用できます。

私たちKSK(くしろサポータークラブ)は健康づくり情報を発信しています。



# くしろっ子 共に育てる 10 か条 学びの 10 か条コーナー

## 第 1 条 早寝★早起き★朝ごはん

決まった時間に早起きして朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、心を穏やかに保つ「セロトニン」といった物質を中心に、活動に必要なたくさんのホルモンが活発に分泌されるとともに、睡眠中に低下した体温も上がり、活動への準備を整えてくれます。

身体に蓄えられていたエネルギーは、寝ている間にも使われ減ってしまっているため、このままでは 1 日の途中で不足してしまいます。特に、脳で使われるブドウ糖は、消費が激しいです。そこで、脳と身体に十分なエネルギーを補給するために、朝ごはんを食べることが必要となるのです。

睡眠は成長ホルモンを活発に分泌させるなど、子どもにとっても大切です。起床後 14～16 時間して暗くなってくると「メラトニン」といった物質が分泌され、眠りへと導いてくれます。しかしメラトニンは光刺激が強くなると分泌量が少なくなり、上手く睡眠へと導かれなくなります。そのため、スマホやパソコンなどを夜遅くまで見るのは良くありません。

快適な毎日過ごすために「まずは、早起きから始めてみませんか。」 (ひの)



### ◆ 施設の紹介コーナー

#### 第 4 回 児童館・児童センター

釧路市内 21 か所の児童館や児童センターは、地域の子どもたちが自由に遊ぶことができる施設であるとともに、保護者の仕事等により、昼間家庭にいない小学校に通う子どもたちに遊びや生活の場を提供し、その健全な育成を図るために「放課後児童クラブ」を開設しております。

放課後児童クラブは、これまで小学 1 年生から 3 年生が対象でしたが、今年度から 6 年生まで拡大されました。(放課後児童クラブ：23 か所)

この児童クラブのほかにも、児童館祭りやクリスマス会など季節に応じた様々な活動や、子どもと子育て中のお母さんが、お友だちと楽しく遊ぶことができる幼児サークル(母親クラブ)の活動などもおこなっております。

おうちの近くにお友だちがいない場合や、同じ年ごろのお友だちと遊びたいとき、幼稚園に入園する前の準備を考えている方は、まずは見学をしてみませんか。

◆ 担当課 釧路市こども育成課 (0154-31-4584)  
※ 詳細は電話または市のホームページをご覧ください。



### ◆ 編集後記

孫と出かけたところのお店のキッズランド、その脇には「ローラーシューズで滑るのは危険ですので店内で遊ぶのはおやめください」との貼紙が…そう言えば、首相官邸に墜落したドローン、今や子どもにも人気が高いつか。「ローラーシューズは昔話さ」と笑ってばかりもいられなくなるのでは。

「ドローンを飛ばすのは危険ですので店内で飛ばすのはおやめください」といった注意書きが、貼られる日が来ないことを願うばかりです。

(ひの)

家庭教育推進員

## ◆ 日野先生の子育てミニ講座

### 第 5 回 子どもの心を耕してみませんか



1 学期も半ばを過ぎ、お子さんは学校にも慣れ、楽しい学校生活を送っていることと思います。

今回は、子どもの学習意欲を高めるためには、「勉強しなさい」という声かけより、将来の夢や進路について子どもとの会話を大切にすることがより効果的であることをお話させていただきます。

ベネッセの調査を見てみますと、小学 1 年生から中学 2 年生までは、「勉強しなさい」の声かけがある・なしで生じる学習時間の差は、5 分程度とほとんど差がなく、かえって中学 3 年生では声かけをされていない方が 25 分も多く学習しているといった結果が出ています

一方で、母親と進路や将来のことについて話をしている子どもの方が学習時間が長く、小学 4 年生以降はその差が歴然として表れ、特に小学 6 年生では 30 分以上の差となって表れてきております。

大切なことは、「勉強しなさい」といった一方通行の声掛けではなく、子どもの夢や希望を受け止め共有し、機会があるごとに子どもと話をし、学習に対する子どもの心を耕すことだと思います。



## ◆ 家庭教育講座『ほわっと』のご紹介

教育委員会の『家庭教育推進員』が保護者の皆さまが集まるさまざまな場所におうかがいして、家庭教育に関する講話や活動をおこないます。

「子育てをがんばっているみなさんに、子育ての元気パワーを送りたい！」そんな思いで講座を実施しています。

「小学校入学前から中学生までの保護者じゃないとダメなの？」いえいえ、そんなことはありません。少人数でも状況に応じて対応いたしますので、お気軽にお申し込みください。

申込先：教育支援課 (0154-23-5189)

※ 申込書は市のホームページからダウンロードできます。



〒085-0016  
釧路市錦町 2-4 釧路フィッシャー・マツワ 7-F MOO4 階  
釧路市教育委員会 教育支援課 教育支援担当  
電話：0154-23-5189  
FAX：0154-25-5999  
E-mail: kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.jp

◆ 本号作成担当者：西館・日野・中井

釧路市 家庭教育

検索

● 釧路市のホームページをご覧ください



釧路市教育委員会では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を奨励しています。

父老異構の編纂 4 冊 / 父老 > 父老異構 / 父老 > 父老異構 / 父老 / 父老 > 父老の編纂 4 冊 / 父老 > 父老異構の編纂 / 父老 > 父老異構の編纂 / 父老 / 父老 > 父老の編纂 4 冊