

Q 3

遅く寝た翌日はゆっくり寝かせておいてはいけ
ないのでしょうか？

お休みの日や、前日に遅く寝た日は、ゆっくり寝かせてやりたくになります。大目に見てはいけ
ないのでしょうか？

A 3

お子さんのためにはリズムを乱さない
こと。何が本当に大切か考えて。

前の晩遅くまで起きていたからといって、朝寝坊をさせてしまうと、生体時計と地球時間とのズレがますます大きくなって、時差ぼけ状態になってしまいます。夕べは夜更かしだったから、今朝はゆっくり寝かせよう、という親心が、結局はお子さんの心や体のためにはならないのだということを知っておいてください。

Q 4

分かっているけどできない
のです。

早起き・早寝が大切なのはよく分かっているつもりなのですが、両親とも働いていて、そろって食事するなど、とても無理なのです。どうしたらいいのでしょうか？

A 4

できることから少しずつでもやってみましょう。

家庭によってもいろいろと事情があり、大変なこともよく分かります。でも、お子さんの成長にとって、生活リズムを整えることは本当に大切なこと。最優先事項と言ってもよいでしょう。少しでも、できることから実行してみてください。朝の時間を活かして足りない時間を補っている人も増えていきます。家族や周りの人にもできるだけ協力してもらって、お子さんのためにいろいろ工夫してください。



入学前のステップアップアドバイス

通学路の安全マップを作ってみましょう。

小学校に通学するようになると、朝は集団登校する場合が多くても、帰りは下校時刻がばらばらなため、1年生だけで下校することになりがちです。地域の安全マップ作りに取り組んでいる学校も増えていますが、入学前に家族で通学路の安全を考えながらマップを作ってみることも、入学準備の一つとしておすすめです。



マップの作りかた

- ①住んでいる地域の地図を用意(既製のものでも、かいてもよい)。
- ②通学路を中心に、危険な場所を考え、地図にかき込んでみる。
- ③何かあったときに助けを求められる場所をかき込んでみる。
- ④その地図を持って、いっしょに通学路を歩いてみる(できれば、通学時間帯に歩く)。
- ⑤実際に歩いてチェックしたことを地図にかき込む。