



スクールソーシャルワーカーだより No. 6

《生活リズムを整えて、心と体にやさしい毎日を！》

朝の寒さで起きづらい日が増えてきましたね。最近、夜更かしや朝の起きづらさから、生活のリズムが乱れる児童生徒が見られるようになっていきます。心と体の健康を守るためには、家庭や学校での小さな工夫が大切です。今回は、子ども・保護者それぞれの立場でできる「生活リズムを整えるヒント」を紹介します。無理のないところから少しずつ整えていきましょう。

ぐっすりねむるためのコツ（小学生向け）

- 1 朝（あさ）
 - ・カーテンをあけて、おひさまをあびよう
 - ・ごはんをしっかりたべよう
- 2 昼（ひる）
 - ・おひるねは 30 ぶんいらないにしようね
 - ・そとであそぶとよるぐっすりねむれるよ
- 3 夜（よる）
 - ・ねる 1 じかんまえにゲームやスマホはおしまい！
 - ・おふろ → よみもの → おやすみのじゅんび
- 4 よくないこと
 - × よるおそくまでゲームをする
 - × ひるすぎにながいおひるねをする



昼夜逆転を直すためのヒント（中学生向け）

- 1 起きる時間を固定する
 - ・「何時に寝るか」より「毎朝同じ時間に起きること」を意識する
 - ・週末も平日と同じ時間にできるだけ起きる
- 2 光の使い方でリズムをリセット
 - ・朝：カーテンを開けて光を浴びる
 - ・夜：照明を暗くして、寝る 1 時間前にスマホ・PCをやめる
- 3 昼間の過ごし方
 - ・昼寝は 20～30 分以内。午後遅くは避ける
 - ・外で体を動かすと夜の眠りが深くなる
- 4 生活習慣を整えるコツ
 - ☐ 朝食をしっかり取る
 - ☐ 運動や体を動かす時間をつくる
 - ☐ 夜はカフェイン飲料（コーヒー・エナジードリンクなど）を避ける



昼夜逆転の改善を家庭でサポートするために（保護者向け）

1 原因と現状の理解

- ・深夜までのスマホ・ゲーム・動画視聴による刺激過多
- ・昼寝の長さ・時間帯の乱れ
- ・起床時刻、登校時刻、就寝時刻が一定でない

2 ご家庭でできる改善ポイント

- ☐ 朝は同じ時間に起こし、太陽の光を浴びる
- ☐ 朝食を毎日決まった時間にとる
- ☐ 昼寝は 30 分以内に、お昼までに
- ☐ 就寝前のスマホ・タブレットの使用を控える
- ☐ 寝る前に読書や会話などのリラックス習慣を




3 NG 対応（逆効果になる例）

- ×起床時間を決めずに放置する
- ×「寝ないならほっとく」
- ×強く叱って寝かせようとする

4 相談先

- ・担任・養護教諭・教育相談担当・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー
- ※2～3 週間経っても改善が見られない場合は、小児科や睡眠外来などへの相談を。

《相談日の予定》

1 2月の予定		1 月の予定	
3 日（水） 10:00～16:40	5 日（金） 10:00～16:40	7 日（水） 10:00～16:40	9 日（金） 10:00～16:40
10 日（水） 10:00～16:40	12 日（金） 10:00～16:40	14 日（水） 10:00～16:40	16 日（金） 10:00～16:40
17 日（水） 10:00～16:40	19 日（金） 10:00～16:40	21 日（水） 10:00～16:40	23 日（金） 10:00～16:40
24 日（水） 10:00～16:40		28 日（水） 10:00～16:40	30 日（金） 10:00～16:40

《相談の申込方法（保護者の皆様）》

- 連絡先 宮浦中学校 64-1591 池田教頭 西小学校 62-3246 常廣教頭
- 相談時間を調整するため、予約が必要となりますので事前に小学校・中学校へ、電話でお申し込みください。相談時間が決まり次第連絡しますので、連絡先もお伝えください。
（例：「スクールソーシャルワーカー(SSW)と〇〇日に相談したい。」）
- 上記の時間以外の相談を希望される方へもできる限り要望に沿えるようにしたいと思いますので、ご相談ください。