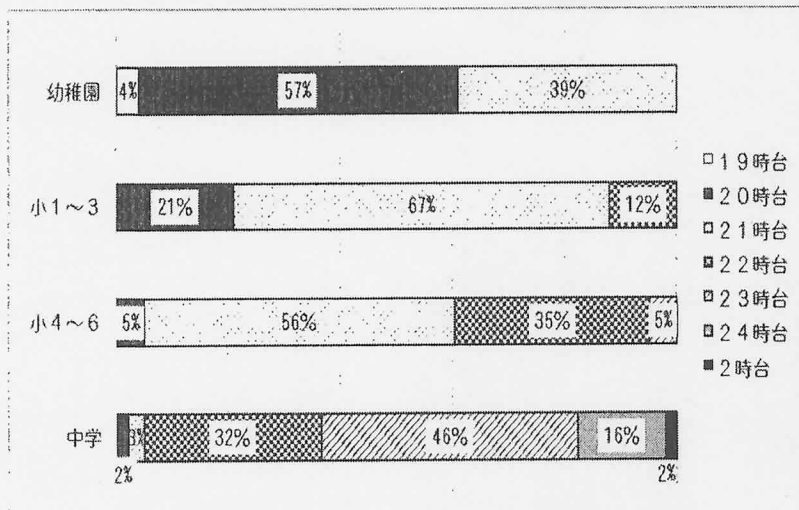


12月、心にゆとりを・・・

早いもので、今年も残りわずかとなりました。みなさんは今年1年健康に過ごせたでしょうか？身の回りが何となく慌ただしい時期ですが、1年間を振り返ってみる「心のゆとり」も大切にしたいですね。

＜就寝時刻の様子＞

～成長の記録より～



夏休み号では幼稚園・小学校ともに、21時台と答えた子どもが多かったのですが、今回幼稚園は20時台と答えた子どもが多かったです。

中学生では、23時台が多く、夜中の2時台と答える子どももいました。

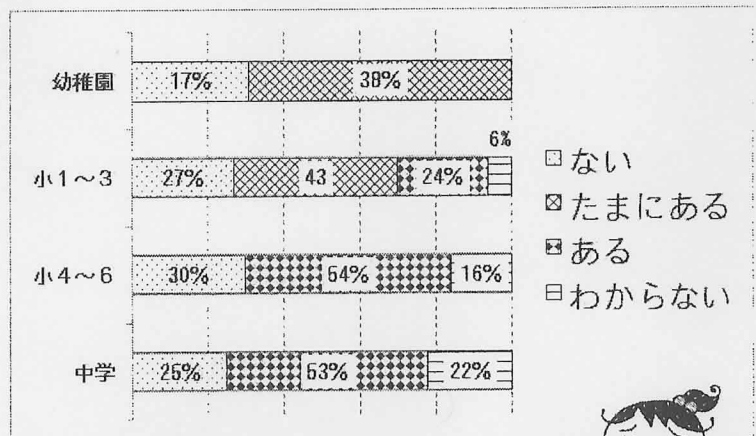
疲れを取る一番の方法は睡眠です。中学生になると勉強・部活などで就寝時刻が遅くなりがちですが、なるべく早く寝るようにしたいですね。

年齢が上がるにつれ、ストレスを感じる子どもが増えていることが分かります。小4～6、中学生では約50%の子どもがストレスを感じていると答えました。

脳が発達することで、色々な物事について考えられるようになります。だんだんと人間関係・勉強などの悩みも増えてくるでしょう。

ストレスの解消の1つに「あいさつ」があります。あいさつは会話のきっかけになります。そして家族の「会話」は子どもたちのストレスのガス抜きになります。あいさつをきっかけに子どもたちの話に耳を傾けてみてください。

＜ストレスの様子＞



家族団らんの冬休みを！

冷たい風に肩をすくませる毎日ですが、楽しい冬休みももう目の前です。楽しいイベントのある季節でもあり、年末年始は家族団らんの時間がいつもより増えるかと思えます。時にはテレビを消して、のんびりゆったり家族でお話をしてみてはいかがでしょうか。

体調に気をつけて心温まる冬休みをお過ごしください。



今回の「生活調査」は、2月を予定しています。御協力よろしくお願いします。