



# はばたき だより



沼津市青少年教育センター 第5号 12月発行

## 青少年センター「はばたき だより」第5号のお知らせ

寒さがいっそう深まり、今年も残りわずかとなりましたが、皆さまいかがお過ごしてでしょうか。12月は、一年間の歩みを振り返り、自分自身の成長や周囲の人とのつながりを見つめ直す大切な時期です。また、冬休みも近づき、心と体をゆっくり整えられる季節がやってきます。

今月号では、日頃のセンターでの活動の様子や、心理士の先生から皆さん的生活に役立つ情報をお届けします。新しい年を気持ちよく迎える準備として、ぜひ御活用ください。

### 【相談指導学級】(通称:はばたき教室)

はばたき教室には、「スタディルーム」と「わくわくルーム」の二つの部屋があります。スタディルームでは、教科の学習や読書、イラスト描画、各種パズル、オンライン学習など、自分で決めた内容に落ち着いて取り組むことができます。一方、わくわくルームでは、子どもたちが自分の興味や関心に合わせて活動を選び、楽しく自由に過ごせるスペースとなっています。決められた時間帯の中で、二つの部屋を自由に行き来することができ、センターの利用目的に応じて上手に使い分けていただけます。また、1時間のみ、午前・午後のみ、週1日の利用など、状況に応じた柔軟な利用が可能です。

はばたき教室では、メンバーが隨時入れ替わり、特に卒業や進級の時期には大きな変動があります。教室には学習に必要な道具の他、子どもたちが気軽に楽しめる遊具も揃えており、トランプやUNO、ボードゲームなどに加え、なかには「ビリヤードに挑戦したい」と時間に合わせて通所し、ルールを覚え、他者とのコミュニケーションを取りながら楽しんで活動した子どももいました。仲間に共感したり、協力し合ったりする姿も見られ、教室では和やかな時間が流れています。子どもたちは、こうした活動を通して成功体験を積み重ね、成長や達成感を味わっています。このひとときが、自己肯定感やチャレンジする意欲を育む大切な機会となっています。



### 【体験活動「はばたき」】(通称:はばたき活動)

はばたき活動は、1対1の面接とは異なり、相談指導学級の通所生が他の職員とも関わりながら参加する小集団での取組です。子どもたちは、集団での活動を通してさまざまな経験を重ね、自己表現や協調性を育んでいます。

今回の「アイロンビーズに挑戦」では、事前に用意した絵柄をドットに見立てて、こつこつビーズで立体的に表現し、最後にアイロンの熱で仕上げる制作活動に取り組みました。子どもたちは、できあがっていく作品に喜びながら、楽しそうに作業していました。

また、「プラバンづくりに挑戦」では、プラスチックの板に下絵を写し取り、それをオーブントースターで加熱してキーホルダーに仕上げました。どの参加者もいくつかの作品を完成させ、達成感を味わいながら活動に取り組むことができました。

◎お子様のことでの気がかりなことがありましたら、電話で面接相談をお申し込みください。

☎ 055-951-3440 \*月～金 9:00～17:00

青少年教育センター(沼津市八幡町97)の4階に面接室があります。保健センターと同じ建物です。

\*電話相談「やまびこ電話」(匿名相談を受付)もぜひご利用ください。

☎ 055-951-7330 \*月～金 10:00～19:00



## 「睡眠の大切さ」

理想的な睡眠時間は小学生で9~12時間、中学生で8~10時間と言われていますが、実際の睡眠時間は短い傾向にあることが指摘されています。塾などで帰りが遅いために睡眠時間が短くなっている子どももいますが、スマホやゲームを見て夜ふかししている子どもも多いようです。

睡眠には、心と身体の充電だけでなく、免疫力を高めたり、記憶を定着させたり成長ホルモンの分泌を促進する働きもあると言われています。また、睡眠不足時にはネガティブな情動刺激に対して脳の扁桃体の活動量が増加するとの報告もあり、あまり寝ていない時にネガティブな情報を受け取るといつも以上に精神的に落ち込みやすくなる可能性があるそうです。嫌な感情が処理されずイライラして周囲とのトラブルを生み出す可能性も考えられます。

さらには、脳には睡眠中にアミロイド $\beta$ と呼ばれる老廃物を排出する働きがありますが、睡眠不足だと老廃物が蓄積して認知症になるリスクが高まるとも言われています。

夜ふかしを続けると、朝起きられない、授業中眠くなつて先生の話が頭に入らない、テストの点数が下がる、イライラして友だちとケンカしやすくなる、風邪をひきやすくなる、身長がのびにくくなる等、子どもたちにとってもひとつも良いことはありません。

睡眠の質を良くするには、朝日を浴びる、三食きちんと食べる、夜はカフェインを控える、日中の適度な運動、夕方以降はスマホ・ゲーム等のブルーライトは避ける、入浴は寝る1~2時間前までに済ませる、起床就寝時間はなるべく毎日同じにする、寝室は暗く静かで心地よい温度にする、眠くなつてから布団に入る、ストレス（考え方等）を寝床に持ち込まない、寝る前にリラックスできること（アロマ・音楽等）をする、呼吸法をやってみる等の工夫が挙げられます。

寝る前に呼吸法をやる場合は、寝た姿勢で閉眼し、1, 2, 3で鼻から息を吸って4で止め、5, 6, 7, 8, 9, 10~で口から息をゆっくり吐くようにします。息を吐く時にイライラや不安、疲れ等も吐き出すイメージでやると効果的です。

学校やご家庭で機会を見つけて睡眠の質を良くするための工夫を子どもと一緒に考えていただけると嬉しいです。

【参考】厚労省ホームページ「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」「良い睡眠のために」

阪野クリニックホームページ「子ども向け睡眠ガイド 小学生が知りたい眠りの疑問」

堀田秀吾「科学的に証明されたすごい習慣大百科」 SBクリエイティブ 2025年

