



進路だより

茨城県立大子特別支援学校 進路指導部

令和4年 4月 28日 【 No. 1 】

*小・中学部へ『進路だより』発行！

日頃から本校のキャリア教育・進路指導へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

昨年度、中学部向けに発行していた進路だよりですが、小学部の段階から少しずつ将来についての見通しをもっていただけるよう、進路に関する情報や児童生徒の学習の様子などを小・中学部へ向けにお知らせしていきます。

進路に関する不安や悩み事等ございましたら、担任をとおして、ぜひお気軽にご相談ください。

今回は“早起き・早寝・朝ごはん”についてお伝えします。

*自立の基盤は朝活から



午前中から学校の勉強に集中するためには、リズムのある生活で心身ともに健康であることが必要です。“生活リズムを整える=生理的なことをする時刻(起床、就寝、食事、排便など)を一定にする”ことです。まずは、朝早く起きてカーテンを開け、太陽の光を浴びる習慣をつけていきましょう。朝日を浴びることで、午前中から脳や体が活発に活動します。また、早起きを続けることで、夜早く寝る習慣もつきやすくなります。 <詳しくは裏面をご覧ください。>

早起きをして身につけたい習慣

①「あいさつをする」

あいさつは、コミュニケーションの第一歩です。「おはよう」「いただきます」「いってきます」など、元気な声であいさつを交わしましょう。一日が気持ちよく過ごせるでしょう。

②「朝ごはんを食べる」

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。

③「自分で身支度を整える・登校の準備をする」

お子様の実態に応じて、お子様が自分で自分のことをやる機会や、どうやってやろうかなと考える時間を増やしてほしいと思います。

また、自分ではできない時や、やり方が分からない時に、「手伝って。」「これ、どうやってやるの?」と助けを求められることも、大切な自立への一歩です。

例えば…

- ・身支度では、「顔を洗う」1人で洗えない時は濡らしたタオルを使って自分で顔をふく、「自分で着る洋服を選ぶ」、「鏡を見て身だしなみを整える」などです。
- ・登校準備では、「水筒に飲み物を注ぐ」、「用意されたものを自分のリュックに入れる」、「予定表を見ながら持ち物を確認する」などです。

忙しい朝にできることを増やしていけると、自立への大きな力となります。
ぜひ、取り組んでみてください。



お子様の健やかな成長のための土台づくりを、ぜひご家庭でも取り組んでいただければと思います。

* 朝の習慣・夜の習慣

<以下『成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」芽ばえ社 2013』より参考引用>

人の体は、太陽のリズムに合わせて、からだ・こころ・脳の成長に欠かせないホルモンや神経伝達物質「成長ホルモン」「セロトニン」「メラトニン」を分泌しています。

太陽のリズムを意識した生活の基本は、「早起き・早寝・朝ごはん」です。

- 朝は早起きをして、朝日をたっぷり浴びる。
- 日中は活発に活動し、おなかをすかせて3食きちんと食べる。
- 夜は暗くなったら眠り、十分な睡眠をとる。



セロトニン

- ・ハッピーホルモンや癒しのホルモンとも呼ばれる脳内物質
- ・朝 5 時~7 時の時間帯に目覚め、カーテンを開けて朝日を浴びることで、セロトニンがたっぷり分泌されます。
- ・セロトニンは、心のバランスを整え、安定した状態を保ってくれます。これにより、不安や恐怖に対しても、「大丈夫」と思えるようになるため、心身ともに健康な状態を保ってくれます。

メラトニン

- ・朝起きて、太陽の光が目に入ってから 14~16 時間後に分泌される睡眠ホルモン
- ・メラトニンの作用により、体温を下げて筋肉の緊張をほぐし、入眠しやすい状態になっていきます。
- ・たっぷり睡眠をとることで、朝起きると空腹を感じ、しっかりと朝食をとることができます。

成長ホルモン

- ・夜8時から1時が分泌のピークで、骨や筋肉の成長・けがの修復・脂肪の分解・免疫力を高めて病気の予防をしてくれます。

睡眠時間の見直しにお役立てください。

必要と考えられる年齢別の睡眠時間

<アメリカの国立睡眠財団(National Sleep Foundation)2015 公表>

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間
0~3か月	11~13時間	14~17時間
4~11か月	10~11時間	12~15時間
1~2歳	9~10時間	11~14時間
3~5歳	8~9時間	10~13時間
6~13歳	7~8時間	9~11時間
14~17歳	7時間	8~10時間

注) 必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。