



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和7年6月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

睡眠は、健康を 生み出す栄養源

睡眠の効果を話し合しましょう

大リーグで活躍している大谷翔平選手の睡眠へのこだわりが広く紹介されたり、「睡眠の質の向上」をうたう食品等が増えてきたりして、あらためて睡眠の大切さに注目が集まるようになりました。

様々な研究から、質の良い睡眠は身体が本来持つ能力を十分に発揮させ、情緒や知能の発達にも深く影響することがわかっています。

子どもたちの憧れのヒーローが活力の源の一つとしている睡眠の効果について、親子で話し合ってみてはいかがでしょうか。「早く寝なさい！」の一言がなくても、自ら就寝準備を始めるようになるかもしれませんね。

睡眠の3要素（量・質・リズム）

睡眠中の脳や身体では、休養の他、疲労回復や免疫力回復、記憶の整理・定着など多くのことが行われています。そのために大切なのが「睡眠の3要素（量・質・リズム）」です。

適切な睡眠時間を知ること、ぐっすりと眠ること、毎日の入眠時刻と起床時刻のばらつきを小さくすることを心掛けて、子どもも大人もパフォーマンスを向上させましょう。

◇ストレッチ、読書など入眠儀式を行い、入眠スイッチを入れましょう。

◇日中の脳と身体を活発に動かすために、朝食をとりましょう。

◇休日も、睡眠中央時刻（入眠と起床のちょうど真ん中の時刻）をそろえて、体内時計の乱れを防ぎましょう。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。



<https://gifu-kateikyoubu.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

みんなで家庭教育

検索

ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」

「生活習慣」

「ストレス軽減」



●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。**6月は8日、15日、18日、28日**です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

