

# 甲賀市文化協会

## 連合会文芸欄

短歌（地中海）  
（若きころ）

「笑顔こそ、市民安心」屈指の店主に教え受くるや即時実行  
その結果あの刑事さん民主的と言われることに返事してやら  
斯くなればよりよき市民私もと笑いつづけて情報確保

志がらき俳壇

給油所バイト少年春を待つ  
春を待つ窓に明りの少しづつ  
約束はないが障子を開けてをく  
春の空飛ぶ鳥二つ鳴き応て  
髭老人お結びころり花の雲

信楽冠句連盟

リラックス 私一人のお留守番  
リラックス 両手に浮かす天の星  
リラックス 木の香花の香一人占め  
リラックス こだわり持たぬ丸い卓  
リラックス ネコと昼寝の日向ぼこ  
どうしよう 風呂敷はみ出すマニフェスト  
どうしよう 田畑と山と母が待つ  
どうしよう 泣きに帰った母の膝  
どうしよう 頭がいたい一大事  
どうしよう 惜しんだ汗が悔まれる  
知らぬ道 止まるも行くも我が人生  
知らぬ道 若き試練虹も出る  
うれしくて 見えぬ苦勞が実を結ぶ



高井 仁波知

杉本 志か代

片木 幸子

小谷 栄子

久保 重雄

城 宏衛

千草

荷花郷

みどり

しのぶ

好湖

一三

小狸

友李

小燕

重男

小苗

恵美子

フサ

信楽町文化協会



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第13回

新しい季節に  
始めたいこと



入園や入学、あるいは進級と4月は子どもと家族の生活が大きく変化する時期です。子どもが新しい環境に慣れるまで準備も多く、保護者は子どもの様子が気になり、「今日はどうだった？」と声をかける毎日かと思えます。

そのなかで、この時期だからこそ家庭で始めていただきたいことが「早寝・早起き」です。

寝ている間の脳は、その日の記憶を整理します。また、決まった時間(午後10時～午前2時)にその量が増えるといわれる成長ホルモンを分泌します。昼間、園や学校で十分に活動をしたり学んだりするためには、子どもたちが決まった時間に起きて決まった時間に寝るという生活リズムがとても大切なのです。

私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅

くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。このため生体時計を毎朝調整する必要があり、朝太陽の光をあびることで生体時計をリセットしているのです。夜遅くまで起きている夜型の生活で、すぐに寝つけないという場合は、まず「朝、早く起きる」ことから始めることをおすすめします。

春休みや週末は、生活リズムをリセットするチャンスです。子育てでは、大人の生活スタイルに子どもを合わせるのではなく、子どもの健やかな成長のために「朝型」生活を心がけましょう。

引用:「早起き脳が子どもを伸ばす」(子どもの早起きをすすめる会)  
「みんなで早寝早起き朝ごはん」  
(文部科学省～子どもの生活リズム向上ハンドブック～)

問い合わせ **こども未来課 家庭教育振興係**  
☎ 86-8171 ☎ 86-8380