



リハビリ便り

2021年1月号

No.13

発行責任者：河村 忠雄（院長）

あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ致します。

4月から小学校へ入学されるお子様もいらっしゃるかと思ひます。そこで、今回は「就学前に身につけておいて欲しい生活習慣」についてお話ししたいと思います。

小学校入学に向けて

小学校入学にあたり保護者様は大きな期待とともに少なからずの不安を抱えていらっしゃると思ひます。入学前につけて欲しいこととして、「基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）」が大切と言われています。では、入学までの間に子どもがこれらを身につけるためには、保護者がどのようなことを実践すれば良いのでしょうか？

今回は早寝・早起きについて話をしていきます。



子どものより良い睡眠の為のポイント

① 保護者の睡眠習慣

保護者の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣に影響を与えることがあります。就寝・起床時間の規則性が大切です。子どもと同じ部屋で寝ている場合や寝室とリビングの距離が近い場合は注意しましょう。



② 情報通信機器の使用

保護者のスマホ使用状況やテレビ視聴時間は子どもの使用に繋がります。使用状況によっては睡眠リズムが乱れ、情緒面が不安定になる場合があります。まずは、保護者自身のスマホ使用状況をチェックしましょう。



③ 就学が近づいた時期の睡眠

就学が近づいたら、学校生活のスケジュールに合わせて就寝・起床時間を調整していきましょう。

最後に

子どもは十分な睡眠時間を確保することで目覚めが良くなり自分で起きることができ、しっかりと食べ、朝食をしつかり食べることができ、排便時間の余裕が生まれます。登校までの時間が十分にあって、体と心の準備を整えることが出来ます。親子で一緒に生活習慣の見直しを行ってみましょう。



小児リハビリのお知らせ

初回到小児科医師の診察が必要です。
初診：右記問い合わせ番号にて、要予約
【初診対応曜日】

	月	火	水	木	金	土
午前	応相談	—	応相談	—	—	—
午後	—	○	○	○	—	応相談

【診療内容】
作業療法・言語聴覚療法

【対象となる方】
3歳～小学生程度

【時間】
月・火・水・木・土（金・日曜は応相談）
（午前）9：00～12：00
（午後）13：40～16：40

【場所】
天心堂へつぎ病院 リハビリテーション科

【問い合わせ先】
リハビリテーション科
担当：水津・川上・阿南 電話（097）529-5611

