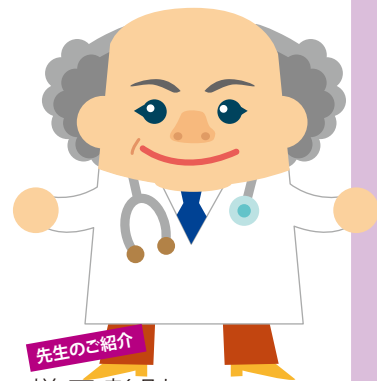
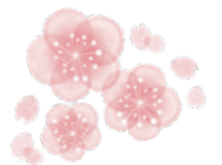


生活習慣が

勉強好き

子どもに育てる



先生のご紹介

増田彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

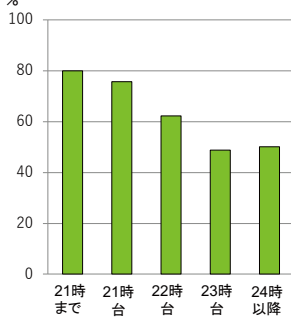
親が「宿題しなさい」と言わなくても、自分から進んで勉強好きな子どもに育てるには、どうしたらいいか考えてみましょう。

就寝時間がカギ！

県内の小学1年〜6年生約7300人で調べた結果を図に示していますが、夜9時までに寝る子どもの80%は勉強が好きだと答えています。そして、寝る時間が遅くなるにつれて、その割合は減少して夜11時以降に寝る子どもは50%でした。

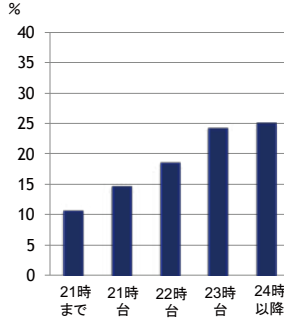
就寝時間と勉強が好きと答えた子どもの割合の関係が、これだけハッキリ出たことに驚きました。夜9時までに寝ている子どもは、規則正しい生活リズムを送り、時間を有効に使い、短い時間の中で集中して能率的な勉強に心がけ、しっかりと睡眠をとっているものと推察されます。その結果、成績がいいことも分かりました。一方、寝る時間が遅い子どもは、ゲームやスマホで夜更かししていることが分かりました。図で分かるように遅くまで起きている子どもほどゲーム依存症の割合が高いのです。

「勉強が好き」と答えた割合



就寝時間

ゲーム依存症の割合



就寝時間

勉強が好きなお子にも育てるには、早く寝る習慣をつけることが大事であることが分かります。子どもにとって睡眠は「脳を創り、育て、守る」大事な時間です。昼間学んだことは、夜寝ている間に整理され記憶されます。従ってしっかりと睡眠時間を確保している子どもほど成績がいいのです。

子どもにとって夜の10時は大人の深夜時間になります。睡眠ホルモンであるメラトニンは夕方から分泌され始め9〜10時頃にピークになります。この時間に寝るのが最も自然で、疲れがとれる睡眠となります。早く寝る子どもは、元氣ホルモンであるコルチゾールが夕方たっぷり分泌され、元氣にスッキリした気持ちで登校できるのです。そして、学校の授業や活動に積極的に参加して成績も上がり、勉強も好きになると思われます。

ゲーム・スマホは一日1時間以内で

ゲーム・スマホを1時間以上すると成績が下がること、さらに勉強した後にする学習んだ知識が消えることが分かっています。この結果からゲーム・スマホは一日1時間以内、そして、勉強の後にはさせないことが大事になります。

子どもは好奇心のかたまりです。子どもが「何故?」と聞いてきた時、親が子どもの前でスマホを使って調べることが止めましょう。子どもと一緒に本や辞書で調べたり、先生に聞いたり、図書館や自然の中に出向

いて疑問に答えてあげましょう。努力して得られた答えは知識として定着していきます。それが学ぶことであり、知ること即ち勉強が好きになる近道だと思います。



ネット・ゲーム依存症の家族会
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。
依存についての知識と対応の仕方を学びます。
参加希望の方はお電話ください。



http://www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/pc/
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▼

