

手をつなぐ親と子



令和7年4月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 44

新学期を元気に乗り切る！

～4月の子どもの疲れと親ができること～

はじめに

4月に入り、新しい学年が始まりました。子どもたちにとって、入学や進級は大きな喜びであると同時に、不安も感じやすい時期です。

元気に見えていても疲れをため込んでいることがありますので、保護者の皆様は、この時期特有の疲れに目を向け、適切なサポートをしてあげることが大切です。



なぜ、4月は疲れやすいのか？

4月は、子どもたちにとって変化の連続であり、知らず知らずのうちに疲れていることが少なくありません。

(①環境の変化)

一つ目は、環境の変化です。新しいクラスでの友人関係づくりは、子どもにとって大きなエネルギーを使います。

(②学習内容の変化)

二つ目は、学習内容の変化です。新しい学年では、学習内容も難しくなり、授業の進度が速くなるので、子どもたちは内容を理解するために多くのエネルギーを使います。

(③身体的な変化)

三つ目は、身体的な変化です。特に小学1年生は、就学前に比べ、生活サイクルが大きく変化し、身体的な疲労にもつながります。

また、「新学期は頑張ろう」という前向きな気持ちがあるため、しばらくは元気に過ごせる子どもが多い一方で、その反動が、疲れとして現れることもあります。



見逃さないで！お子さんのSOSのサイン

お子さんの疲れに気づくには、普段からよく観察することが大切です。

疲れは、頭痛や腹痛、食欲不振といった身体症状のほか、寝つきが悪くなる、イライラする、急に泣き出すなどの感情変化、口数が減ったり、甘えん坊になったりする行動の変化として現れることがあります。

これらの「いつもと違う」サインは、お子さんのSOSかもしれません。

気づいたら、優しく話を聞いてあげてください。



できることから始めよう！親としてできるサポート

新学期を元気に乗り切るために、家庭でできることはたくさんあります。

まずは、十分な睡眠時間の確保です。小学生であれば9～12時間、中学生であれば8～10時間の睡眠が推奨されています。寝る前にはスマートフォンやゲームなどの使用を避け、リラックスできる時間をつくることも大切です。

また、お子さんとのコミュニケーションも大切です。毎日少しでも良いので、お子さんと会話する時間をつくりましょう。学校であったこと、感じたことなどをまずはじっくりと話を聞き、お子さんの気持ちを受け止めてあげてください。

一緒に家庭学習の計画を立てたり、好きな遊びや趣味に没頭したりする時間を設定したり、家族みんなで一緒に楽しめる時間を作るなど、無理のない範囲でお子さんの不安に寄り添ってください。



誰でも相談できます！ ～身近に相談できる人がいます～

- 子ども相談支援センター・・・・・・・・・・ [0120-3882-56](tel:0120-3882-56) (24時間対応)
- 24時間子供SOSダイヤル・・・・・・・・・・ [0120-0-78310](tel:0120-0-78310) (24時間対応)
- 登別市いじめ相談(教育相談)電話・・ [85-0085](tel:85-0085) (月～金 9時～17時)
- 登別市教育指導室「メール相談」・・ tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp