

ニュースレター 12月

2021. 12. 1発行



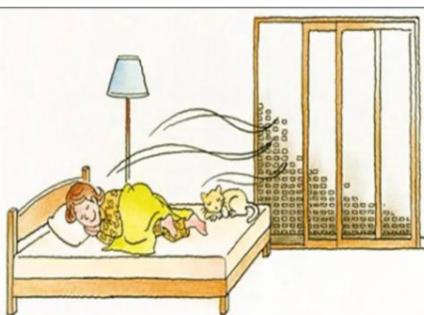
今月はリフォームでつくる！頭がよくなる子ども部屋をお届けします。



HPのお問合せはこちらから

子ども部屋づくりの工夫で成績アップ！すぐにだらけてしまうのは、子ども部屋の作りが原因かも？
スッキリ落ち着いて勉強がはかどる頭がよくなる子ども部屋にリフォームする方法をご紹介します。

1、ダラダラしない！頭スッキリ勉強がはかどる子ども部屋にリフォーム



体内時計のリズムが狂うと、朝なかなか起きられない、ボーっとして集中力が欠ける、ダラダラやる気が出ないようなことが起こります。最近では生活が夜型になり、このリズムの狂いがちな子供も増えています。

このリズムを整えるためには、夜ぐっすりと眠ること。そして朝起きたら太陽光をしっかり浴びることが必要です。元気に早起きして、いつも頭をスッキリさせておけば勉強もはかどり、成績もアップ！まずは、夜にぐっすり眠れる部屋にリフォームしましょう。

夏の蒸し暑い部屋は、寝苦しいので睡眠不足になりがちです。そうなれば夏バテしたり、勉強にやる気が出なかったり。かといって、クーラーを掛けっ放しにしているのは、健康面が気になります。

そこで、夏の夜にも気持ちよくぐっすり眠れるよう、通風雨戸やシャッターを取付けたリフォームをしておきましょう。通風雨戸やシャッターは、スリット(すき間)が入っているので、閉めたまま風通しでき、窓を開けたまま眠れるので、気持ちよくスッキリと爽やかに過ごせるようになります。



西側に窓がある場合は、西日対策をしっかりと。西日が室内まで差し込むと、夜中になっても室温が下がらないので、寝苦しい部屋になってしまいます。

日よけは室内よりも室外に取付ける方が効果が高いので、庇やオーニングを取付けておくとよいでしょう。

東側に窓を取付リフォームして、朝の陽射しを取り入れるリフォームするのも効果的です。しかし、夏の朝に東から差し込む太陽光は強烈ですから、雨戸や断熱サッシ、遮光カーテンなどで対策しましょう。

家相では子ども部屋は東向きが吉、勉強するのにいい方位は北だと言われています。子ども部屋には少し寒いぐらいの落ち着いた空間がいいようです。

2、図書館がお手本！集中力がアップする子ども部屋にリフォーム



集中力アップには、静かな環境と適度な緊張感が必要です。そこで勉強がはかどる「図書館」をお手本に子ども部屋のリフォームを考えてみましょう。

まずは間取りです。リビングの隣は親子でのコミュニケーションは取りやすいのですが、勉強中にテレビの音が聞こえれば気が散りやすくなりますので、ある程度の年齢が過ぎて、より集中力を高めたい場合は不向きです。ある程度大きくなった子どもの勉強部屋は、リビングから少し離して、静かな環境を作りましょう。

静かなだけでなく、適度な緊張感も必要です。心理学の専門家によると、直線は緊張をもたらす、曲線はリラックスさせる効果があるそうです。そこで、リフォームの際には、机の周りは直線で構成したシャープなインテリアでまとめ、緊張感を持たせましょう。



間仕切り壁や扉に室内窓をつけるリフォームをして、外から中の気配が伺い知れるようにするのもお勧めです。子どもが小さなうちは親が見守ってあげることも必要ですし、子ども部屋の密室化を防ぐことにもなります。ただし、子どものプライバシーは守れるよう、内側からカーテンが閉められるよう配慮も必要です。

収納にも工夫しましょう。部屋がいつも散らかっているようでは、落ち着いて勉強もできません。概して子ども部屋は、収納不足になりがちです。間仕切り壁の厚み部分を利用した本棚や、床下収納庫の取付けリフォームで、収納面積を増やしてあげましょう。本やおもちゃがスッキリ片付けば、集中しやすい空間になります。また布団が出しっ放しになっていると、生活のメリハリが付きにくくなるんだとか。面倒でも、枕や布団は寝る時に出す、朝起きたらしまう工夫しておくのがお勧めです。

3、身も心もリラックス！心が落ち着く子ども部屋にするリフォーム



勉強に疲れたらゆっくり休んで、身体をリラックスさせ、翌日に備えることも大切です。子ども部屋のインテリアは優しく明るい中間色でまとめ、心身ともに落ち着いて休める部屋にしましょう。

壁紙にも、空や動物、文字などの楽しいデザインがたくさんあります。リフォームの際は、やすらぎの中にも部屋にいるのが楽しくなるようなインテリアを考えてみましょう。夢いっぱい空間は、子どもたちの想像力を育ててくれます。

また、前項でご紹介したように、曲線は気持ちをリラックスさせる効果があるので、ベッドまわりは曲線を使った優しいラインのインテリアでまとめておきましょう。

注意したいのが照明器具です。子どもの目への負担をできるだけ小さくするためにも、部屋全体を明るく照らす照明器具を忘れずに。

部屋がうす暗くデスクの上だけ高機能なライトが付いている部屋もありますが、机の上だけ明るい環境は、目が疲れやすくなります。

快適で健康的な子ども部屋にするためには、壁や床を自然素材で仕上げるのもお勧めです。漆喰や無垢の床材など自然素材を取り入れるリフォームは、子ども部屋ならではの良質な空間を提供できるのです。

頭がよくなる子ども部屋とは、まず勉強がはかどるように勉強部屋としての機能を満たすこと！

しっかりとした環境づくりをして成績アップを目指しましょう！

土 木 建 築 リ フ ォ ー ム	本社	株式会社 渡辺組
	リフォーム	海津市海津町高須町720-1
		0584-53-0174
		海津市海津町馬目371-3 (コーポ日新1F)
		0120-202-988
		E-mail: info@watanabegumi-kaizu.com
		URL: http://www.watanabegumi-kaizu.com/

*毎月皆様の暮らしのお役立ち情報をお届けしています。何かお気付きの事や知りたい事などございましたらいつでもご遠慮なくお申し付け下さい。皆様のご意見ご感想を元にお役に立てれば幸いです。