



5月連休明けも、学校生活をスムーズにスタートを！

4月下旬を迎え、子どもたちは、新しい学校生活に少しずつ慣れてきた頃だと思えます。しかし、5月連休明けは、・・・
心身の不調を訴えたり、登校をしづったりするケースが増えてくるので、注意が必要です。

その要因については、
「私の視点」(4月26日、日本海新聞)で述べていますので、読んでみてください。

心身の不調を予防し、5月連休明けも、学校生活をスムーズにスタートするには、・・・
連休なので自由に過ごしたくなりますが、
規則正しい生活を送り、「生活リズム」を整えておくことがとても大切です。
「そんなことは、あたり前！」と言われそうですが、
そのあたり前のことが、・・・案外できていないというのが実態です。

◆「生活リズム」を整える好機は、「朝」と「夕方～夜」です！

「朝」は、決まった時間に起きることが大切です。
起きた後は、・・・次の3つのことを心がけましょう。



1 朝ご飯をしっかり食べる

* 朝食を食べることで、私たちが活動しているときに働く交感神経がよく働くようになり、「睡眠モード」から「活動モード」へと切り替わります。

2 朝、日光を浴びる

* 朝、日光を浴びると、14～16時間後に、睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌されます。午前7時に日光を浴びた場合、メラトニンは午後9～11時に分泌されます。

3 日課を定め、それに取り組む

* 時間にそって活動することで、体内に備わっている1日24時間の生体リズム(体内時計)が整えられます。それで、私たちは、心身ともに調子よく過ごせます。

「夕方～夜」は、・・・

脳や体の負担になることは控え、リラックスできる環境を整えることが大切です。

次の3つのことを心がけましょう。

1 メールやLINEのチェックなどは控える

*交感神経を刺激するため、「睡眠モード」に切り替わりにくくなります。
そのため、入眠がおくれたり、睡眠の質がわるくなったりします。

2 長い時間のゲームや動画視聴も控える

*上の1と同じ理由です。

3 40度くらいのぬる目のお風呂（湯船）にゆっくり入る

*入浴により、体の深部体温が上がります。
寝床に入り、深部体温が下がる時、睡眠が誘発されます。
質のよい睡眠がしっかりとれると、疲れがとれ、心身の調子が整います。



◆ 5月連休の過ごし方は、子どもさんとよく対話をして・・・

「生活リズム」が整ってくると、・・・心や体に元気が出てきます。
そのパワーが、5月連休明けの元気な学校生活につながっていきます。

このたよりでお伝えしたことが、心や体に良いことだからと言っても、
押し付け的にならないように、・・・
子どもさんとよく対話をし、有意義な5月連休を過ごしてください。

