



2学期が始まります!

長いようで短い夏休みが終わりました。みなさん、たくさん思い出ができましたか？
今日から2学期が始まります。6年生は修学旅行が近づいていますね。休みのリズムを切り替えて
通常リズムを取り戻し、元気に登校してほしいと思います。

睡眠革命を起こそう!



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



おうちの方へ 台風や雨の日に体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状 頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けではありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。



夏休みでズレてしまった体内時計

リセットするには?

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいませんか。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1~2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう!

保護者の疑問に答えます! 夏休み明けの Q&A



Q1. 「なんだか体がだるい…」子どもがぐったりしている?

それは「夏休み明けあるある」です! 焦らず体をならしていきましょう。長期休みのあと、学校のペースに体を戻すのは誰でもエネルギーを使います。まずは「朝、決まった時間に起きること」からスタートしましょう!

Q2. 朝になると「頭が痛い」「お腹が痛い」という?

それは体からの「ちょっとドキドキしているよ」というサインかもしれません。新学期は、子どもなりに「頑張ろう」と緊張しているものです。心と体は繋がっているため、不安が体に現れることがあります。「頭(お腹)痛いんだね。大丈夫かい」と、まずは気持ちを受け止め、背中や手をやさしくさすってリラックスさせてあげましょう。

※痛みが続くときは無理せず、医療機関を受診してくださいね。