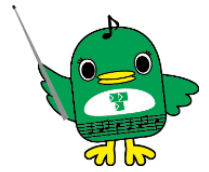


子供の不安をやわらげるためにできること



【2学期に向けた準備②】

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

夏休みもあっという間に 10 日ほどになりました。今年の夏休みは去年が短かった分、長く感じたのではないのでしょうか。再来週から学校が始まります。オリンピックやパラリンピックが見たくて夜更かしをしていたり、朝は学校がないからと遅くまで起きてこなかったりといった「生活リズムの崩れ」が心配です。今回は2学期に向けた準備のために「生活リズムを整える」ことについてお伝えいたします。

◇生活リズムを整えるための睡眠

夏休みに入って崩れてしまうことが多いのが生活リズムです。成長に欠かせない成長ホルモンの分泌のためには、規則正しい生活リズムに戻すことが重要です。生活リズムを戻すためには、正しい時間に睡眠をとること、朝起きることが大切になってきます。

「睡眠衛生」といって、よく眠るためにできる4つの基本があります。

1. 朝日を浴びる
2. 昼間、光を浴びて活動する
3. 夜は暗いところで過ごす
4. 規則的な食事を摂る



快適な起床は良質な睡眠からです。それが整うと生活リズムを戻すことができます。

◇規則正しい食事

長い休みだと食事の不規則になってしまうことがあります。朝遅く食べたから昼ご飯は食べない、ということも珍しくないのではないのでしょうか。しかし、三食しっかり食べることも生活リズムを取り戻す重要な要素です。また規則正しく生活ができるようになると、時間の見通しが付きやすくなり、気持ちにゆとりがもてるようになります。ご飯を規則正しく食べることで、気持ちにゆとりまでもてるなんて、とてもお得ですよ。

◇適度に体を動かそう

夏休みの間、あまり運動をしていなかったから、今からたくさん運動をしようと思っている方もいるのではないのでしょうか？実は急激な運動は良質な睡眠の妨げになってしまうことがあります。心地よい睡眠をとるためには、散歩や軽めのランニングなど、負担の少ない運動をするようにしましょう。また、夜に体を動かしたいと考えているのであれば、睡眠時間の3時間前には終わらせるようにすると良いそうです。

良質な睡眠、規則正しい食事、適度な運動の3点に気を付けて生活リズムを整え、心身ともに気持ちの良い2学期のスタートを切る準備をしていきましょう。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)