

児童のみなさま・保護者のみなさまへ ※低学年のみなさんは保護者の方と一緒に読んでくださいね。

暑い日が続く中、2学期がスタートしました。心や体の調子はいかがでしょう。経験したことのない暑が続くと、体力を消耗してしまいますね。また、寝苦しくてなかなか寝付けない、元の生活リズムに戻るのが大変、という人もいるかもしれません。暑さ対策もしながら少しずつ生活リズムを学校型に戻していきましょう。今回は生活を整えるために大切な「睡眠」のお話です。

「眠る」ということ



Q1. ぐっすり眠るとどんな良いことがあるの？

A. 疲れがとれるだけでなく、眠っている間に「成長ホルモン」が出て骨を成長させてくれたり、学習したことをしっかりと、頭の記憶の中に覚えさせてくれたりします。骨が成長すると身長も伸びます。物覚えがよいと勉強の力も伸びていきますね。いやなことを考えるのではなく、楽しかったことを3つ思い出して眠ると、穏やかな気持ちで眠れるかもしれません。

Q2. 夜更かしや朝寝坊はどうしてよくないの？

A. 人の体には、朝、太陽の光を浴びると活動をし、太陽が沈んだ夜はしっかりと睡眠をとって体を休めるという「体内時計」がセットされています。夜更かしをすると、「体内時計」がずれていきます。生活リズムが崩れていくと体がだるくなったり、頭がボーッと集中力が落ちたりします。朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びましょう。暗いときは電気をつけるだけでも良いそうです。脳をしっかりと起こしてあげることが大切です。

Q3. 睡眠時間が少ないとどうなるの？

A. イライラしてきたり、怒りっぽくなったりして、お友達ともうまうまなくなったりすることもあります。昼間に眠くなって集中する力も考える力も落ちて、良いことなしですね。



Q4. スマホやゲームを寝る前にやっちはいけないのはなぜ？

A. スマホやタブレットなどの画面からはブルーライトという頭がさえてしまう光が出ています。それを浴びると脳が休むことができません。寝床にはもちこまないようにしましょう。



スクールカウンセラーへの相談について

暑さはまだまだ続きそうです。栄養と睡眠と水分を十分にとり、心と体をいたわってくださいね。がんばっているけど、「心のお天気」は曇っている、寝つきにくい、パワーが出ない、学校に気持ちが向かない、など、いつもと違うと感じたときには、カウンセラーとお話しませんか。保護者の方々のご相談もお受けします。担任の先生か教頭先生に「カウンセラーに相談したい」とお伝えください。