



海田西小学校
通級指導教室だより No.8
令和3年 9月1日(水)

生活リズムをとりもどそう！



長期休み明けは、保護者の方から次のような言葉をよく聞きます。



「昼夜逆転生活になっている。」
「夜中すぎまで起きている。」
「ゲームを何時間もしている。」
「YouTube をずっと見ている、
スマホをはなさない。」

ゲームやスマホに依存した昼夜逆転生活が続くと、「集中力が落ちた。」「感情の起伏が激しくなった。」「ちょっとしたことで、すぐにイライラする。」など、精神的・感情的な面で心配な行動が増えることもあります。

いまだ続くコロナ禍で、我慢を強いられることも多い子どもたち。そんな子どもたちの気持ちに寄り添い、がんばりを認めながら、まずは、生活リズムを整えていきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」が、乱れると・・・

朝起きられず、不機嫌になる。

→朝の支度がかどらず、親子でイライラ。

→寝不足の状態に登校するため、ボーっとして集中できない。

→疲れやすくなり、宿題まで手が回らない。

→学力・体力が低下する。

など、負のスパイラルに陥りやすくなります。



そこで、

生活リズム改善作戦！



① 「朝の光を浴びよう」

カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。
体内時計は、朝の光を感じることでリセットされます。
光が入りにくい部屋の場合は、電気をつけたり、外に出たりするなど、とにかく、朝になったら光を浴びることが大切だそうです。



② 「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんは、脳が目覚まし時計！
食べることで、脳が活性化して一日を元気よくスタートすることができます。
(食事中は、テレビを消しましょう。)



③ 「夕食の前に、入浴しよう」

体温は、夕方に上がり、夜だんだん下がってきて眠くなっていきます。
寝る前にお風呂に入ると、下がりかけていた体温がまた上がって、眠りにくくなる場合があります。
寝つきが悪い場合は、夕食と入浴の順番を逆にしてみると良いそうです。
(寝る前に入る場合は、お湯の温度をぬるめにしましょう。)



④ 「寝る時間になったら、テレビ・スマホは消しましょう」

子どもだけテレビはおしまい！ではなく、子どもが寝る時間になったら家族みんなで協力して、きっぱりテレビは消しましょう。
(寝室にスマホを持ち込まないようにしましょう。)



画面から放たれるブルーライトは、脳を覚醒させるため、就寝前に見るのは、控えましょう。

⑤ 「日中、できるだけ体を動かしましょう」

昼間に活発に活動することで、寝つきやすくなります。
3密をさけながら、体を動かして遊んだり、運動したりするように心がけましょう。

