

# か が や き

海田西小学校  
通級指導教室だより No.9  
令和5年 8月31日(木)

通級指導教室，2学期は9名からスタートです。

## 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。  
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。