



# たんぽぽ

八代市教育サポートセンター

子ども支援相談室だより

令和6年 5月号

文責 古杉 敬子

## 5月を元気に過ごそう！

～連休明けに体調がくずれやすくなるのはなぜでしょう？～

ゴールデンウィーク明けに学校に“行きたくないな”という気持ちが強くなる人がいますが、原因の多くは連休中の生活状況ではなく、4月中の頑張りによる心身（心と体）の疲れの現れなのです。環境や人間関係が変わり、緊張感のある毎日を過ごしながら十分な睡眠時間が取れずにいると、心身が疲れて自律神経のバランスがくずれてしまいます。そして、いざ連休が明けて学校に行こうとしても、気分が落ち込んでしまうのです。



ところで自律神経とは一体何でしょう？

それは、血管や内臓をコントロールしている神経です。自律神経は交感神経と副交感神経の2つに分かれています。交感神経は体を活発に動かす時にはたらきます。興奮している時、ストレスを感じた時、不安や緊張を感じる場面ではたらきが盛んになります。

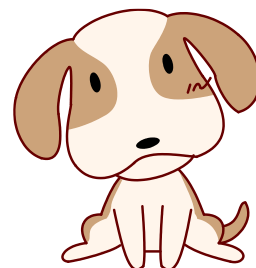
副交感神経はリラックスしている時にはたらきます。くつろいでいる時や睡眠時、食後のゆっくりしている時に盛んにはたらきます。

けれども、緊張が長く続いたり、睡眠不足やストレス、生活習慣がひどく乱れると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、心身のあらゆるところに様々な症状が現れます。体がだるくなったり気持ちが落ち込んだり、朝起きた時に低血圧、頭痛、腹痛、低体温等を引き起こしたりします。

そういったことから、連休明けは、学校生活に対する小さな不安やストレスが、連休の期間に少しずつ大きくなってしまい、「学校へ行きたくない」という気持ちにつながってしまうことがあるのです。

緊張が長く続くのもよくないし、だらだらしすぎるのもよくないですね。

もし、お子さんが登校を渋ったり、元気がないような時は、次のように早めに対応してください。



まず、「きちんと寝て、早く起きる、そしてしっかり食べる」を意識するという事です。このことは、普段の生活にも言えることです。

また、もし、連休中にゲーム漬けになってしまっていたら、「自分の体調を整えるためには必要だ」ということを本人に伝えた上で、例えば「夜8時にはゲーム機等を親に預けて夜9時（10時）頃に寝る。その分、朝6時頃に早く起きる」といった約束をして実践してみましょう。実践を通じて、必ず子どもの体調は改善していきますから、子どもも早く寝ることの意義を理解していくはずですよ。

＊就寝・起床時刻のめやす・・・

就寝時刻について、就学前の子供は夜8時、小学生は就寝時間は夜9時、中学生は、夜10時がめやすになります。起床時刻は共通して朝6時がめやすとなります。



何故、起床時刻が朝6時がよいかというと、1つ目は、季節や地域によって多少異なるものの、朝6時は太陽が昇る時間に近いこと。

2つ目は、生理学的に説明すれば、朝5時ごろから体温が上がり、6時ごろにコルチゾールやセロトニンといった人間の活動中に分泌されるホルモンの分泌が始まり、7時ごろに脳が活性化していくからです。

生活習慣の立て直しには、まずは「朝、起きる」そして、朝日を浴びることから始めるのがお勧めです。

※不登校をはじめとする子供に関する悩みは、お早めに  
下記相談室にご相談ください。

### やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階教育サポートセンター内）

☎ 0965-33-6145（相談室直通）

✉ kodomo-sien@yatsushiro.jp

（または、右のQRコードから）

面談希望の方は、電話予約をお願いします。

月～金曜日 午前9時～午後2時

