



暑さのピークが過ぎ、ところどころに秋の気配を感じられる季節になってきました。

秋という文字には「年月」「大切なとき」という意味があります。毎日があっという間に過ぎていきますが、何気ない日常、学校生活、うれしい出来事、人との出会いや別れなど…、どの一日も「大切なとき」。そんな気持ちで、毎日を過ごしていけたらいいですね。「頑張るときは頑張る」、「休むときは休む」、生活にメリハリをつけて2学期を過ごしていきましょう！



知っておこう！ 子どもの睡眠

地球の1日は24時間ですが、人の体内時計は1日25時間といわれています。このずれを調節するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は脳を自覚めさせ、体内時計をリセットしてくれます。一方、夜は「メラトニン」というホルモンがでて眠りを誘ってくれます。また睡眠中は成長に欠かせない「成長ホルモン」が分泌されます。もし体内時計がくるとなると時差ボケの状態となり、疲れやすい・集中力が低下する・イライラして感情のコントロールができないなどの悪影響がでています。

＜睡眠の役割＞

①脳の休息

体の疲れをとるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

寝ることで「いらいら」や「元気がない」などの症状を改善します。



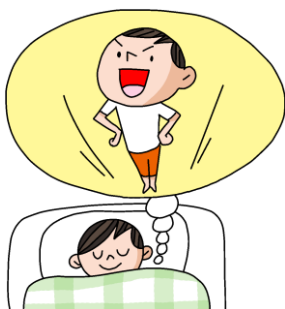
②病気から体を守る

感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。睡眠不足であると、免疫力が低下してしまいます。



③ホルモン分泌

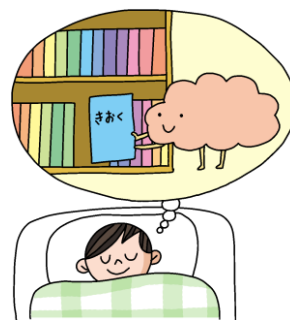
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさんです。成長ホルモンによって細胞の修正・修復などをします。



子どもの成長におおかわる。大人でも肌荒れなどに関係します。

④記憶を整理する

体の疲労回復だけでなく、脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。



新型^{しんがた}コロナウイルスに^ま負けないために

～リラクゼーション～

今年^{ことし}の1月^{がつ}より現在^{げんざい}まで続^{つづ}いている新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{みつ}。3密^{みつ}を避^さけたり、外出^{がいしゅつ}自^じ粛^{しゆく}をしたり、マスク^{ますく}をしたりと新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんが}のことを考^{かんが}えない日^ひはありません。ずっ^つとしている感染^{かんせん}症^{しやう}対策^{たいさく}に、ちよ^ちっと疲^{つか}れてきていませんか？いつ^{いつ}もの自分^{じぶん}とちがうところ^{ところ}はありませんか？いつ^{いつ}でも、どこ^{どこ}でもできるリラクゼーション^{しやうかい}を紹^{しょう}介^{かい}します。お友^{とも}達^{たち}や家^か族^{ぞく}と一^{いっ}緒^{しょ}にやってみましょ^う！

【いつでも、どこでも、^{しんこきゅう}“深呼吸”】

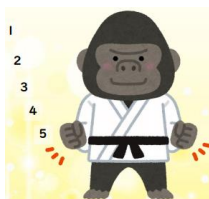
- ①鼻^{はな}からゆっ^っくり4秒^{びやう}かけて息^{いき}を吸^すって・・・ ②口^{くち}からゆっ^っくり6秒^{びやう}かけて息^{いき}を吐^はき切^きります。



息^{いき}を吐^はき切^きるようなあそびや動^{どう}作^{さく}も効^{こう}果^{くわ}的^{てき}です。

【いつでも、どこでも、^て“手をぎゅー”】

- ①手^てをグー^{ぐー}にしてぎゅー^{ぐー}っとにぎ^{にぎ}って・・・ ②ふ^ふっと手^ての力^{ちから}を抜^ぬきます。



手^てがじんわりあたたかくなってきます。

【いつでも、どこでも、^{あし}“足をぎゅー”】

- ①かかと^{かかと}を押し出^{おしだ}すようにぎゅー^{ぐー}っと力^{ちから}を入^いれて・・・ ②ふ^ふっと足^{あし}の力^{ちから}を抜^ぬきます。



座^{すわ}っているだけでも意^い外^{がい}と足^{あし}は疲^{つか}れています。

【いつでも、どこでも、^{かた}“肩をぎゅー”】

- ①肩^{かた}をぎゅー^{ぐー}っと上^あげて・・・ ②ふ^ふっと肩^{かた}の力^{ちから}を抜^ぬきます。



パソコンやスマホでこた^{かた}った肩^{かた}をほぐしましょ^う。