

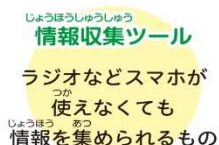
☆ ^{ひと}うちのひとといっしょに^よ読みましょう！

きそくただ せいかつ
規則正しい 生活をしよう！

9月に入ると、少しずつ秋に近づいていきます。季節の変わり目は、からだにも心にも疲れが出やすい時期です。

『早寝・早起・朝ごはん』を続けて、疲れがたまりにくいからにしましょう。心にも疲れがたまりやすい時期です。

すので、「なんだかやる気がでない」と感じるときや、「心配事があってあんまり眠れない」ときは、一人で抱え込まず誰かに話を聞いてください。保健室に相談に来てもいいですよ。



9月23日
(火)

○残暑による熱中症が心配です！

9月に入ってもまだまだ蒸し暑い日が続きます。熱中症予防のためには、こまめな水分補給が大切です。のどが渴いたと感じてから水分補給をするのでは遅いと言われています。引き続き、お子さんの水筒の準備をお願いします。運動量の多いお子さんは、しっかりと水分が補給できるように、水筒の中身をスポーツドリンクにするなど工夫しながら、ご協力をお願いします。学校でも、こまめに水分補給できるよう声かけを行っていきます。

○「HSC」ってどんな子？

HSC (Highly Sensitive Child) とは、日本語では「非常に敏感な子」と紹介されています。5 人に 1 人の割合で存在するとされ、音や匂いに敏感で、にぎやかな場所や集団行動が苦手といった傾向があり、学校生活に馴染めずに不登校などの原因になるとも言われています。

その特徴として「人が大勢いるところではすぐに疲れてしまう」「人が怒っている声が苦手」「ちょっとしたことで傷付く」といったことに思い当たるお子さんもいるのではないのでしょうか。

HSC は生まれ持った性質であって、治療が必要な病気ではありません。他の子と比較せず、HSC という気質はその子の個性として受け入れ、子どもの性質だと理解して、ネガティブに捉えない事が大切です。

学校生活で不安があるときは、相談しながら少しずつ環境を整えていくこと、できることを見つけてがんばっていただければよいと思います。

○「ゲーム障害（ゲーム依存）」知っていますか？

夏休み中、お子さんのスマホ使用時間やゲームをしている時間はいかがだったでしょうか？スマホの長時間使用やゲームの長時間プレイで日常生活に明確な問題が生じ、自らの意思でやめるのが難しい状態を「ゲーム障害（ゲーム依存）」と認定されるそうです。「ゲーム障害」にならないためには、寝る２時間前はスマホを見ない、ゲームをしない、食事のときはスマホを見ない、ゲームをしないといったルールをしっかりと守ることが大切です。

家族の全員が、スマホを見ない時間を作ること、ゲームをしない時間を作ることが予防の第一歩だそうです。家族の中できちんとルールを決めて、しっかり守れるようにしたいです。

子どもたちが「ゲーム障害」で苦しむことのないよう、まわりにいる大人たちも気を付けないといけませんね。