

保護者の方々には、日頃よりあおば教室の指導にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

だんだんと気温が上がり、雨の日も続く梅雨の季節となりました。気温や天気の変化に慣れない時期ですが、体調をくずすことなく過ごすことが大切です。ムシムシとした暑さに負けないよう、健康的な生活を心掛け強い身体を作りましょう！



睡眠不足について

お子様の健康管理におかれましても、日常生活における十分な睡眠が大変重要です。日中に眠くなってしまうことはありませんか？それは睡眠不足が原因かもしれません。そこで良い睡眠をとるための方法を紹介いたします。

明るい光を避ける

人間の体は夜になると「メラトニン」という物質が分泌され、眠くなるようになっていきます。この「メラトニン」は、夕方以降に日光が弱まると、それを感知し分泌される仕組みになっています。そのため、日没後も光を浴び続けると「メラトニン」が分泌されず、眠りにつきづらくなってしまいます。そこで対策として以下のことを試してみるとよいかもしれません。

部屋の電気	スマートフォン、パソコン	ブルーライトカットメガネ
 ○間接照明に切り替える。	 ○寝る前の2時間は使用しないのがベスト。 ○どうしても使用しなくてはならない場合は「ナイトモード」にする。	 ○どうしてもスマートフォンやパソコンを寝る前に使用する場合は「ブルーライトカットメガネ」を使う。

音を避ける

例えば、時計の秒針の「チクタク」という音が気になって眠れなくなる人もいるのではないのでしょうか。その場合は音がしないデジタル時計を選んでみるとよいのかもしれません。また、隣の人や同居人の音が気になる場合は耳栓を使ってみるのもよい方法です。

昼にたくさん体を動かす

昼間にたくさん活動することで、体が疲労し、夜早く眠ることができるようになります。よく体を動かして運動したり、遊んだりすることを心がけましょう。

【参考文献：安田祐輔（2021）.『ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本』.翔泳社】

あおば教室の指導について

1学期の指導は、7月12（金）までです。

2学期の指導期間は、9月9日（月）～12月20日（金）です。

2学期もどうぞよろしくお願いします。