



SMILE TIME

スマイルタイム

夏休み号

No.4

香港日本人学校大埔校
笑容教室 SC 便り
令和3年7月30日
発行者：三浦 富美子

変化を乗り切り、また一つ成長できた1学期

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦富美子です。早いもので、1学期も終わりにになりました。振り返ると学期当初の5月は、まだ在籍数の3分の2の子どもたちしか登校できませんでしたが、軽食タイムを始めたことで少しでも学校で過ごせる時間が増えました。

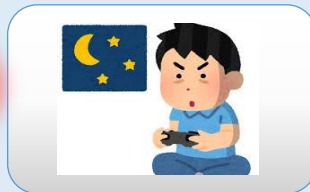
そして、6月からはようやく全校児童がそろって登校できるようになるなど、徐々にこれまでの学校生活に近づいてこれました。今学期は変化の多い学期でしたが、その都度落ち着いて課題に取り組む子どもたちの姿に何事にも動じない芯の強さを感じました。まだまだ様々な制限があり、不自由さを感じることもありますが、夏休みはゆったりと心と身体のエネルギーチャージができるといいですね。



こんな相談をよく受けます

保護者の方々からいただく相談で多くいただくのが、「ゲームばかりしてやるべきことが後回しになる」「いつまでも動画ばかり見ている」というような、ゲームやSNSに夢中になってしまいなかなか止められないという相談です。コロナ禍の影響で、家で過ごす時間が長くなってしまったということも関係しているかも知れませんが夏休みに入ると更にゲームやSNSに費やす時間が増えてしまうのではないかと心配されている方が多いのではないのでしょうか。

夜遅くまでゲームで遊んでいる



ずっと動画を見たりSNSをしていたりする



夏休みだからこそ、意識したい基本的な生活習慣！

長期の休みになるとついつい「まだまだ休みはあるから、少しぐらいダラダラ過ごしてもいいか〜」と思ってしまうがちになるのですが、これはいけないことはありません。時には時間を気にしないでゆっくり思うままに過ごす時間も必要です。大切なのは、「ポイントとなる生活習慣を一貫させる」といことです。

ポイント1:起床時刻、就寝時刻は一定に 夜更かししないようにすることに意識が向かいがちですが、実は起床時刻に大切なポイントがあります。たとえ少し夜更かしをしても起床時刻を一定に保つことで体内時計のズレは調節されやすくなります。普段の起床時刻より2時間以上ズレないように気をつけましょう。

ポイント2:朝昼晩の食事時間も一定に 胃腸の動きと自律神経の動きには密接な関わりがあります。「セロトニン」という心の安定には欠かせない神経伝達物質（「幸せホルモン」と言われることもあります）のほとんどが、なんと腸内で分泌されているのです。決まった時間にきちんと食事を取ることは腸の動きを正常に保ち、自律神経も整います。

ポイント3:適度に運動をしましょう 有酸素運動は脳の動きを活性化します。日常生活の中うまく取り入れると活動的に1日を過ごすことができ、質の良い睡眠にも繋がります。

上記の3つのポイントに共通して言えるのは、時間を決め、よほどのことがない限り一定に保つことです。ゲームやSNSが優先され、これら3つの時間が不規則にならないように気をつけましょう！

子どもの発達の基礎となるのは、やはり基本的な生活習慣です！
基本的な生活習慣の土台があってこそ、学習や他の活動の積み重ねができるのです。



発達に関する
ご相談



お子さまの発達に関するご相談を受け付けております。その他にも、心配なこと、気になることなどありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

Tel : 2652 2303 (職員室)



SMILE TIME

スマイルタイム



夏休み号

No. 4

香港日本人学校大埔校
シウヨン教室SC便り
令和3年7月30日
発行者：三浦 富美子

いよいよまちにまった夏休み！

みなさん、こんにちは。シウヨン教室、スクールカウンセラーの三浦先生です。いよいよ、まちにまった夏休みですね。1学期は楽しく学校で過ごせましたか？新しく知ったこと興味をもったこと、また、がんばったことや、これからもっとがんばりたいなと思ったことなど色々な発見があったことと思います。そんな好奇心をもちながら、今年の夏休みもたくさん新しい発見ができるといいですね！



ガーデンのアサガオ



夏休みのまえに、ボクから「すいみん」のお話しをするね！



まずは、自分の「すいみん」チェックをしてみよう！



右の5つの文しょうをよんで、「あてはまる」ときは□にOを、「あてはまらない」ときは×を書こう！

- 学校で、ねむくなることがある、または、ねてしまう。
- 夜、なかなかねむれないことがある。
- ねる前に、ゲームをしたり、スマホやタブレットを見たいしてしまう。
- 怖い夢を見ることもある
- 夜中に目がさめることがある。

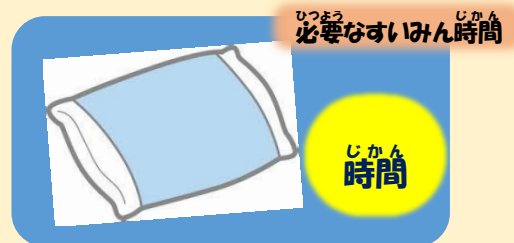


Oがおおかった人は、「すいみん」がたいていないかもしれないよ…

「すいみん」は、みんなの心や体の成長にとっても大切なんだよ。だから、夏休みこそしっかりねるしゅうかんをつけようね！

きもちよく朝目をさまして、頭と体をきちんと働かせるためには、少なくともこれくらいの「すいみん時間」が必要だよ。自分に必要な「すいみん時間」をチェックして、右のまくらの中に入れてみよう！

みんなに必要なすいみん時間	
6才 ~ 8才	11時間
9才 ~ 11才	10時間
12才以上	9時間



みんなはどれだけねてるかな？ ふだんの自分の「すいみん時間」に色をぬってみよう！

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
------	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------



2つのまくらに書いた時間をくらべてみよう。下のまくらの時間のほうがみじかかったら、すいみんが足りていないということだよ。この夏休みに必要な時間ねられるようにしようね！

