



※ 雨季にはいりました

皆さんこんにちは。5月も終わりが近づき学校での対面授業が再開され早1ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しいクラスに慣れてきている様子が見受けられ、対面授業の良さを改めて実感しています。

香港では雨季にさしかかり、天候が優れない日が続いていますね。天気の良い日が続くと気圧の関係で頭痛がしたり、気持ちが落ち込んだりしてしまうこともありますので、保護者の皆様もご自愛ください。また、ご家庭でのお子さんの様子も注意してみてくださいるとよいと思います。

さて、天気と体の調子は自律神経が影響しているといわれています。今月は自律神経についてご紹介します。

-自律神経と身体の関係-

※自律神経とは

読んで字のごとく身体「自」らが働きを「律」する神経のことです。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、それぞれが活躍するタイミングは異なります。交感神経は緊張時やストレスを感じた時に、副交感神経はリラックスしているときに優位に働きます。



交感神経	からだ	副交感神経
収縮	血管	拡張
上昇	血圧	下降
速い	心拍	ゆっくり
緊張	筋肉	弛緩
速い	呼吸	ゆっくり
抑制	消化	活発

※天気が悪くなると交感神経が優位に

気圧などの影響で天気が悪くなると血流が悪くなり、血圧が上昇し交感神経が優位に働きます。そうして体内の自律神経のバランスがみだれることにより、倦怠感や動悸、頭痛など体の不調としてあらわれてしまいます。

「自律」神経なので、直接コントロールすることはできませんが、自律神経の働きを整えるためにストレスを軽減したり食事や生活習慣を見直したりすることで身体を調整することはできます。

身体の不調は休息のサインと受けとり、まずはゆっくり休むことが大切です😊

天気 自律神経 対策

※ 今月の笑顔テーマコーナーを設置しました

笑顔教室では、月ごとに笑顔テーマを設け、子どもたちが自由にカードに書くことができるようにしています。来室した子どもたちと会話のきっかけにしたり、他学年・他クラスの子どもたちが書いたカードを子どもたち自身が見て、「あ、これ知ってる!」「この言葉いいね」等、前向きな気づきを増やしていけたらと思います。



【今月の笑顔テーマ】

いま夢中になっっていること

笑顔教室で学習する内容について資料を作成しておりますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

笑顔教室担当 金城





シウヨン

笑顔だより

With a smile

For Kids

5月号

香港日本人学校大埔校

シウヨンきょうしつ
笑顔教室だより

令和4年5月27日

担当 金城彩夏

雨の多い季節になりました

大埔っ子たいほ このみなさん、こんにちは。学校がっこうにきて勉強べんきょうすることができるようになってから1か月がたちましたが、クラスにはもうなれましたか？香港では5月から9月ごろまで天気てんきの悪い日わるいひがつかまします。天気てんきが悪い日わるいひがつかますと気持ちきもちがおちこんだりしますが、そんな時はがまんせず先生せんせいやお家うちの人ひとへ気持ちきもちや症状しょうじょうをつたえるようにしてくださいね。ひとりでかかえないことが大切たいせつです。



こんなときどうする？ 考えてみよう！

※やってみよう

右みぎの絵えをみてください。この絵えは食事しょくじのスープをひっくり返かえしてとなりの子こにかかっているところです。

Q1. このとき、女おんなの子こはどういう気持ちきもちですか？



Q2. あなただったらどうする？ 男おとこの子こへアドバイスアドバイスをしてみましょう

どんなことばをかける？

どんなタイミングで？

どんな表情ひょうじょうで？

いろいろなアドバイスアドバイスがあると思います。友だちやおうちの人ひととかがえてみよう◎



シウヨンきょうしつ

笑顔教室えがおきょうしつからのおねがい

笑顔教室えがおきょうしつを休み時間やすみじかんに使う人ひとは、お勉強べんきょうをしたい人ひとや悩みごとなやみごとのある人ひとがゆう先せんです。さいきん、利用りようしたい人ひとがふえています。教室きょうしつにはいれる人数にんすうはかぎられているので、自分じぶんの教室きょうしつでできるあそびは教室きょうしつでしましょう◎

