



※ 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、こ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

ほんごんにほんじんがっこうたいぼこう
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

たんとう きんじょうあや か
担当 金城彩夏

雨の多い季節になりました

たいぼ こ
大埔っ子のみなさん、こんにちは。がっこう べんきょう
学校にきて勉強することができるようになってから1か
げつ
月がたちましたが、クラスにはもうなれましたか？ほんごん
香港では5月から9月ごろまで天気わるい日がつづ
てんき わる ひ
きます。天気が悪い日がつづくときも、そんな時はがまんせず先生や
せんせい
お家のひとへ気持ちやしょうじょう
症状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たいせつ
大切です。



こんなときどうする？ 考えてみよう！

※やってみよう

みぎ え
右の絵をみてください。この絵は食事のスープをひっくり
かえ
返してとなりの子にかかっているところです。

Q1. このとき、おんな こ
女の子はどういう気持ちですか？



Q2. あなただったらどうする？ おとこ こ
男の子へ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？

どんな表情で？

いろいろなアドバイスがあると思います。友達やおうちの人とかんがえてみよう◎



シウヨンきょうしつ

笑顔教室からのおねがい

シウヨンきょうしつ やす じかん つか ひと
笑顔教室を休み時間に使う人は、お勉強をしたい人や悩
なや
みごとのある人がゆう先です。さいきん、利用したい人がふえ
ひと せん
ていますが、きょうしつ
教室にはいれる人数はかぎられているので、
じぶん きょうしつ
自分の教室でできるあそびは教室でしましょう◎

