



## ※ いよいよ 夏休みにはいります

皆さんこんにちは。夏休みが近づき、テストラッシュに子どもたちにも疲れが見える子も見かけますが、それぞれが一懸命自分なりのペースで学校生活を送ることができており、嬉しく思います。

さて、夏休み明けは行きしぶりや不登校になりやすい傾向にあるといわれています。これは、4月に進級や進学でガラッと環境が変わり、何とか頑張ってきた子どもたちの中には、1学期の疲れが夏休みにどっと出てきて生活リズムが不規則になってしまったり、人間関係や環境から感じていたストレスを思い出して不安感が増長されてしまったりすることが原因として考えられます。また、子どもにとっての夏休みは、自由に使える時間が多くなり生活リズムが乱れがちな時期です。今月は夏休み期間中に取り組んでほしい4つのポイントを紹介します。



## 夏休み明けを笑顔で迎えるために

### ① 起床時間を固定する

寝る時間よりも朝起きる時間のコントロールの方が比較的簡単です。  
 おすすめは、カーテンを開けてお日さまを浴びながら起床することです。  
 「メラトニン」とよばれる睡眠ホルモンが抑制され、すっきりと目を覚ますことができ、体内時計を整えることができます。



### ② ゲームやタブレット等の使用ルールを決める

子どもにとって YOUTUBE やオンラインゲームはとても魅力的で生活リズムを崩す大きな原因の一つです。ネットのフィルタリングや時間制限等のルールを家庭で決めることが大切です。併せて守れなかった時の約束(1日禁止、お手伝い等)まで決め、親がその約束を徹底することが大切です。



### ③ 手を止めて子どもと話す時間をつくる

人間関係や勉強のことなど、不安感を抱える子どもは体の不調を訴えやすく、言葉で気持ちを伝えることが苦手な傾向にあります。子どもが安心して過ごせるよう、楽しいことやつらいことなどを共有しやすい環境を整えることが大切です。その際に、聞き手となる親は「ながら」を控え、お子さんの話に耳を傾けることがポイントです。



## 今月の笑顔テーマ

7月の笑顔テーマは七夕にちなんで「一つ願いがかなうなら・・・」でした。「お金持ちになれますように」「天才になれますように」「転校する友だちとまた会えますように」とそれぞれ願い事は様々でしたが、それぞれが願望を通して今の自分の気持ちと向き合ういい機会となりました。





シウヨン

# 笑顔だより

With a smile

For Kids

7月号

ほんこんにほんじんがっこうたいぽこう  
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7月28日

たんとう きんじょうあや か  
担当 金城彩夏

## いよいよ1学期のおわりです

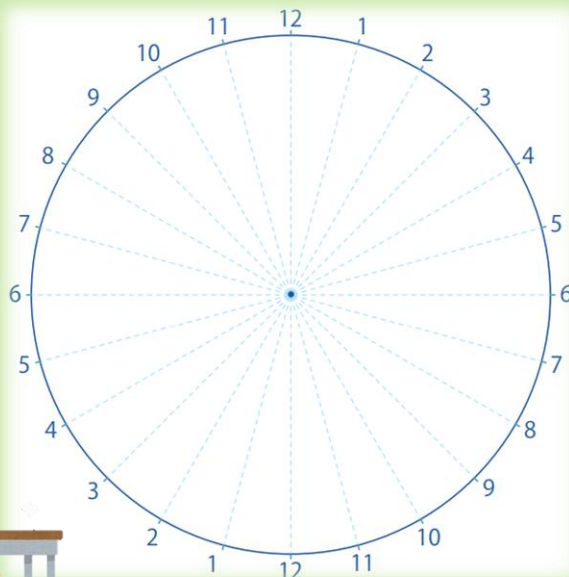
大埔っ子たいぼこのみなさん、いよいよ夏休みなつやすがやってきますね！夏休みには家族かぞくやお友達おともだちとたくさん遊びあそ毎日まいにちを笑顔えがおですごしてくださいね。さて、夏休みは学校がっこうがないので、夜よふかしや朝あさねぼうをくりかえしてしまうと生活リズムせいかつがくずれやすくなります。生活リズムがくずれると、体からだがだるくなったり、頭あたまがいたくなり、気きもちまでおちこんでしまいます。生活グラフせいかつぐらふをつくり体調たいちようチェックを時々ときどき行おこないましょう！9月に笑顔えがおで会あえる日ひを楽したのみにしています😊



## 夏休みの1日のスケジュールをたてよう

### ❁チェックリスト

- 朝起きられない
- 朝ごはんを食べていない
- 食事(しょくじ)の時間がきまっていない
- 夜おそくまでテレビやゲームをしている
- 夜ねる時間が日によってちがう
- つかれやすい、体がだるい
- 食欲(しょくよく)がない
- 集中力(しゅうちゅうりょく)がつかない
- 夜ねむれない、昼ねむくなる
- 気もちがおちこむ



## みんなのギャラリーの紹介しょうかい



1がっきかいに開あいた「みんなのギャラリー展てん」  
どの作品さくひんもとてもすてきでした！  
ご協力きょうりょくありがとうございました。  
2がっきかいも開あいてます😊

