



シウヨン
笑顔だより 9月号
With a smile

香港日本人学校大埔校
笑顔教室だより
令和4年9月30日
担当 金城 彩夏

※ 2学期がはじまり1ヶ月がたちました

皆さんこんにちは。長い夏休みが明け、校舎には少し日に焼けた子どもたちの姿と元気な声が響きわたり、とても良い2学期の始まりとなりました。2学期も笑顔で子どもたちが過ごすことができるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

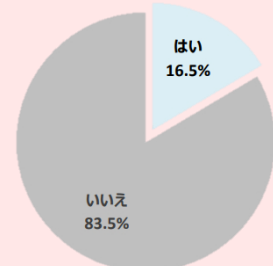
さて、7月号でも取り上げましたが、夏休みなどの長期休暇明けは生活リズムを元に戻すことが難しく、学校生活に適應するまでに時間がかかることがあります。欧米圏でも「September blue」やクリスマス後の「January blue」といった言葉があり、やはり中長期の休暇明けの気持ちの落ち込みは全世界共通のようです。

今回は9月病についてご紹介します。



9月病を知っていますか？

Q1. あなたは『9月病』を知っていますか？（単回答選択式）



2022/9/6 Yahoo ニュース

「9月病」認知度は1割台より引用

「クラシエ薬品」が9月病をテーマに実施した結果を発表しました。調査の結果によると9月病の認知度は1割台と、認知度はあまり高くありませんが、経験者は約4割と意外と多いとされています。

夏の暑さのピークが過ぎ、秋にかけて徐々に気温も下がっていく季節の変わり目に、「気分の落ち込み」や「疲れやすさ」など、心身に不調を生じる人が多く、そうした不調は「9月病」と呼ばれているとのことです。

◆体の不調

- 夜眠れない、朝起きられない
- 体がだるい
- 疲労感がある、疲れやすい
- 頭痛やめまいがする
- 食欲がない
- のどのつかえを感じる

9月病のチェックリスト

◆心の不調

- やる気がでない、無気力
- 気分が落ち込む
- 集中できない
- 不安感を感じる
- イライラしやすい



9月も終わりが近づいています。上記チェックリストの項目が複数当てはまったり、長期間続く場合には注意が必要です。予防として、積極的に歩く、軽い筋トレ、ストレッチなど適度な運動を心がけることと、規則正しい睡眠をとることが重要です。



今月の笑顔テーマ

9月の笑顔テーマは「香港のおすすめの食べ物」でした。「小籠包」「腸粉」「波羅包」など、香港ならではの料理名も出てきました。家族と食べる美味しい食事は子どもたちの心を豊かにしてくれますね😊





シウヨン
笑顔だより
With a smile

For Kids

9月号

2学期がはじまり 1ヶ月がたちました！

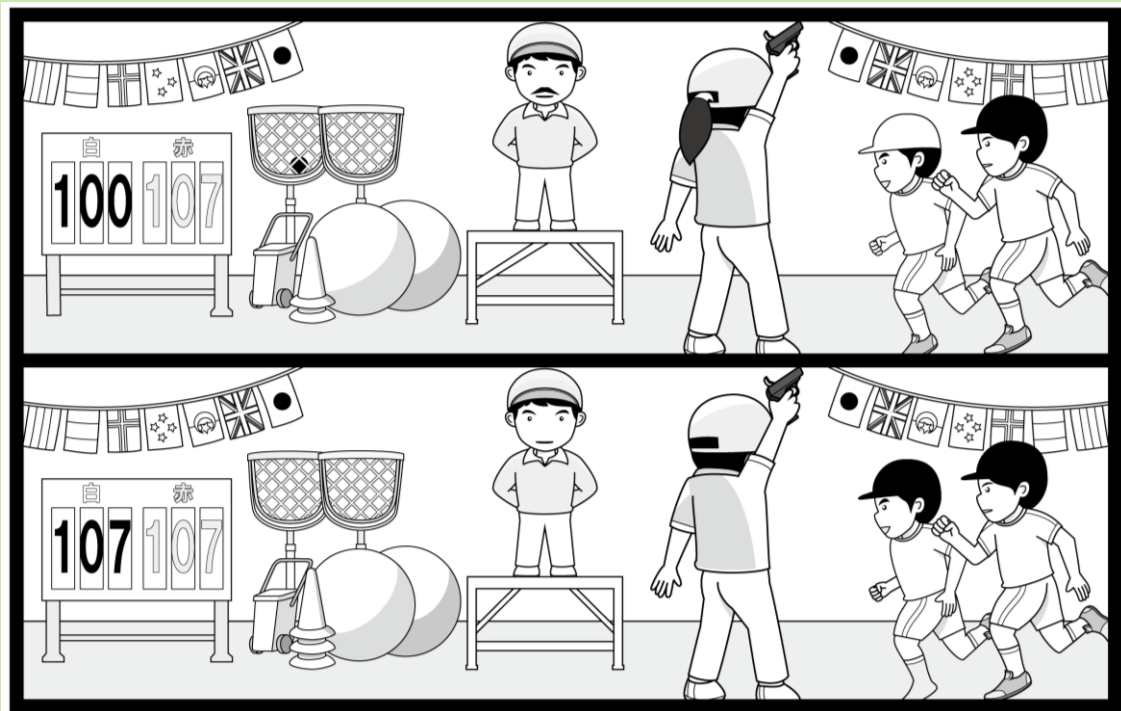
たいぼ ことのみなさん、2がっきがはじまり 1ヶ月がすぎました！久々の学校生活は楽しくすごせていますか。2学期は1年の中で一番長い学期になります。スポーツフェスティバルやハロウィンなど行事ももりだくさんでわくわくしますね。

さて、今月は目の動きをきたえるビジョントレーニングをしようかします。みなさんは暗いところで画面をみたり、きょりがちかすぎたり、ながしじかん画面をみたりしていませんか。目の筋肉がつかれてしまうと、視力がさがり頭がいたくなることがあります。時々遠くをみたり、目を動かしたりしながら目の筋肉や使い方ををきたえましょう😊



ビジョントレーニングをやってみよう

📍顔はうごかさなくて、目の動きだけでまちがいさがしをしよう！（10こあるよ😊）



今月の笑顔テーマ

こんげつ シウヨンテーマは「ほんこんのおすすめのたべもの」でした。

ほんこんにはたくさんのおいしい食べ物があるんだなあと勉強になりました。

またおすすめがあればぜひ教えてくださいね😊

