

夏休みも終わり、夏の疲れが出て来ている人も多いと思います。生活リズムが戻らずにいる人は、朝起きる時間や寝る時間を戻していきましょう。すぐ前期末考査もありますので、気持ちを切り替えて学校生活をスタートさせましょう。

休み明けの体の不調は自律神経の乱れが原因かも？

意識しなくても働いてくれるはずの自律神経ですが、休み明けに働かない子どもが増えていると言われています。拙著『子どもにいいこと大全』でも下記のような自律神経の乱れチェックリストが掲載されています。皆さんが以下のような症状が3つ以上ある場合は、注意が必要です。

子どもの自律神経の乱れチェックリスト

3つ以上あてはまる場合は要注意！
自律神経の働きが弱っている可能性があります。

- 立ちくらみやめまいがする
- ずっと立っていると気分が悪くなる。ひどいときは倒れてしまう
- 少し動くだけでも動悸や息ぎれを感じる
- 朝、なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- 顔色が青白い
- 全身に倦怠感、だるさを感じる
- 食欲がない。何を食べてもおおいしくない
- 緊張すると、トイレに行きたくなる
- しばしば頭痛や腹痛を訴える
- 乗り物酔いをしやすい



イラスト：『子どもにいいこと大全』（主婦の友社）

こうした症状は、起立性調節障害と呼ばれます。この症状に悩む子どもは、日本小児心身医学会の調べによると、小学生で5%、中学生・高校生でじつに10%（ひとクラス4人）にのぼると報告されています。

「病気というほどではないから」と放置しがちですが、侮ってはいけません。自律神経がうまく働いていないということは、学校生活に支障を期したり、心身の成長に悪影響を及ぼすなど、大げさではなく、とても危険なことなのです。

どんな生活習慣で自律神経がきたえられる？

実は、自律神経がきたえられるのは、ちょっとつらい場面に遭遇したときです。「暑い！」「寒い！」「暗い！」「おなかですいた！」「全力で走って息がきれそう！」など、体が「このままでは危ないぞ」とキャッチできる刺激を送ることが丈夫な自律神経を育てることにつながります。

では、普段の生活の中では、鍛えることはできないのでしょうか？

答えは簡単です。早寝早起きを徹底すること。そして、朝ごはんをしっかり食べること、です。当たり前と思うかもしれませんが、この3つがきちんとできていないと、必ず自律神経に影響が出て、不調のサインとしてあらわれます。

また、平日に頑張っているからと、週末に寝だめをすることはおすすめできません。週末の寝だめは平日の睡眠の質を確実に下げることがわかっています。勘違いをして実行している人は、今すぐ改めましょう。

★教育相談担当より★

体がしんどい時に休むのと同じように、心がしんどいと感じた時にも無理をしないで休むことが大切です。

次回のSC来校日

8月24日(火)、9月1日(水)

悩みは、言葉にした瞬間、小さくなる

◆24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

(なやみ言おう)

◆チャイルドライン

0120-99-7777

(毎日 16:00～21:00)

