

なないろ

七色ルームだよ!

令和7年7月15日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
SC

七小のみなさん、もうすぐ夏休みですね。夏休みは自由にすごせる時間が多いため、ねる時間やごはんの時間など、生活リズムがみだれやすいです。今回は心と体のしつみについて知り、2学期にむけて心と体調をととのえ、気をつけて生活しましょう。

★心と体のしつみ～心と体はつながっている？！～

気持ちが落ちこんでいる時・ドキドキする時・不安や緊張しているなと思った時、体も一緒に重くなっていくのを感じたことはありませんか？また、体がつかれている時・だるい時・体調をくずした時は、なんだか気持ちも不安になったり、落ちこんできたりすることはありませんか？

実は、心と体はつながっています。心が軽くなれば、体も軽くなります。また、体の調子を整えれば、心も元気になってきます。これを心理学では「心身相関」といいます。



★よくねむるための5つのルール？！

子供も大人も「つかれ」が必ずたまります。心と体はつながっているので、体がつかれないと、いつもは当たり前にできている「心のコントロール」が大変になります。自分の体をたくさん休めるために、よくねることはとても大切です。夏休み中、5つのルールを意識して生活しましょう。

ねる1時間前は、テレビ・スマホ・ゲームをしない



テレビやゲーム機の画面は光っているよね。あの光をみるとあたまがさえて、ねむれなくなってしまうよ。

ねむれないときは ちょっとのんびりしてからねる



ふとんに入っても全然ねむれないときは、あきらめて、一度おきあがろう！くつろげることをしてからふとんにもどろう。

おなじ時間におきる

からだの中にはねむりの時計がある。一度ずれるともどりにくいよ。毎日おなじ時間におきて、おひさまの光をあびよう！

ひるまにからだをうごかす



からだをうごかす、あたまばかりつかうのもねむりにくくなる原因だよ。

ねる前の「いつもの習慣」を

つくる ゆったりとした音楽をきく、あたたかいのみものをのむなど、ねる前に必ずすることを決めておくと、しせんとねむくなるよ。

＊＊七色ルームの開室日＊＊

9月 2日（火）、9日（火）、16日（火）、26日（金）、30日（火）

児童の皆さんの中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。
予約は担任や先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。