

なないろ

# 七色ルームだよ

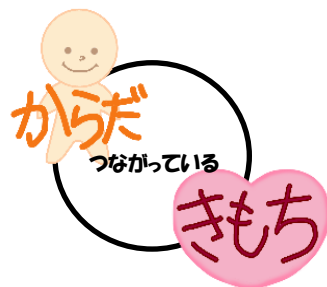
令和6年7月16日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
SC

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。今回は心と体のしくみについて知り、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。

## ★心と体のしくみ～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すか？

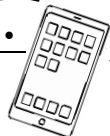
実は、心と体はつながっています。心が軽くなれば、体も軽くなります。また、体の調子を整えれば、心も元気になってきます。これを心理学では「心身相関」といいます。



## ★よくねむるための5つのルール?!

子どもも大人も「つかれ」が必ずたまります。心と体はつながっているので、体がつかれています、いつもは当たり前前にできている「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つて、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！

### 昼間からだをうごかす

からだをうごかさず、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、しぜんとねむくなるよ。

なないろ かいしつび  
\*\*\*七色ルームの開室日\*\*\*

9月 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)

児童の皆さんは中休み・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。予約は担任や須山先生に伝えるか、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。