

夏休みの過ごし方改革

夏休みまっただ中、宿題を片隅に起きつつ楽しんでいるところでしょうか。今回は夏休みの過ごし方についてのお話し。

人の頭の中にも時計があって「体内時計」と呼ばれています。この時計をもとに体は「朝だ、起きないと！」と活動性をあげるホルモンを分泌したり、夜になると眠たくなるホルモンを分泌したりします。この時計をキチンとセットするには寝る時間と起きる時間を固定する必要があります。昨日は7時に起きたけど今日は10時では、「いつが朝？」と体内時計がセットされず、体を起こすホルモンの分泌は安定しません。何時になっても眠い、という状況になります。週末のんびりしすぎて月曜がきつくなるのはこのためです。体内時計には週末も夏休みもありませんので、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにしましょう。一旦時計がセットされると体は随分と動きやすくなります。

次はメディアです。ゲーム、テレビ、スマホ、いつもより時間があってもメディアにふれる時間は1日2時間です。2時間を越えるメディアへの接触は学力低下につながります。テレビを1時間見るのであればゲームは1時間。まずは自分が何時にメディアにふれたか、制限無しで何時に何時間と2~3日ノートにつけて自分のメディア度を把握してもらい、そこからどこを減らせば2時間になるか、検討して下さい。早寝早起きと一緒に1週間頑張ると習慣になり、さほど苦痛にはなりません。お子さんだけでは上手くいかないことが多いです、お父さんお母さんも一緒にメディア使用は1日2時間で頑張ってみましょう。

夏休み後半戦、楽しみながら、9月、新学期にスムーズなスタートがきれるよう、過ごし方改革、取り組んでみてください。