

季節が少しずつ変わり、日が落ち暗くなるのが早くなってきましたね。

新学期に入ってから、小学生は運動会の練習や校外学習、中高生は部活動や定期テストなど、日常が戻りつつあり、目まぐるしい日々を送っているかと思います。取り組まなければいけないことがたくさんあって頑張りすぎて疲れやすくなってはいませんか？

「休むこと」を忘れずに

生活のなかで、休憩を取ることは大切です。頭を休めたり、喉の渇き、眠気、体温調節など、生理現象を満たし、次の活動への準備にあてるためにも必要です。

「休むこと」を忘れてしまうと、学業や人間関係のストレスによる緊張状態が長く続き、脳や体の疲れが蓄積してしまいます。

自分で休憩するタイミングを意識することが大切です。

また、疲労の原因には様々なものがあります。

生活リズム、人間関係、緊張などから来るものがあるため、タイミングや休み方を工夫して休憩していきましょう。

休憩は一日、一週間、一カ月、一年の単位で振り返り、休めているかチェックします。



体調	<ul style="list-style-type: none">朝、すっきり目が覚めるか？（寝起きが悪くても一日の活動ができていれば問題なし）体の特定部位に疲れや違和感がないか？（例：咳や熱、のどの痛み、切り傷や打撲など）
食事・排泄	<ul style="list-style-type: none">食べる量が減ったり、増えたりしていないか？食事をおいしいと感じるか？便秘もしくは下痢などをしていないか？定期的に排便があるか？
精神状態	<ul style="list-style-type: none">急にイライラしたり、突然涙が出てくるようなことはないか？反応が遅かったり、どうすればよいのか困ることはないか？溜息ばかりついていないか？好きなことをして気分転換できているか？家族や友達との会話を楽しく感じるか？

お子さまの中には「休みなさい」と言われても、分かりにくい場合や、疲れを自覚していない場合があります。頭を使いすぎる、ひとつの物事に集中しすぎてしまうタイプのお子さまの場合、疲れを自覚していなくても、目を閉じて過ごしたり、音楽を聴くなど脳を休める必要があります。

また、体力を使う活動をした場合はそのまま次の活動に移るのではなく、静かに過ごせる活動を取り入れ、体を休めます。また、休むよう伝えてもじっとしていることが苦手なお子さまには、体の動きを止める方法として、「氷になった動物のフリ」などのキーワードを使って、座った状態や仰向けの姿勢のまま動かない練習を行い、体を休めることの実践を行います。練習を行う際は、「どのように」「どのくらい」と具体的な言葉で伝えて練習していきます。日々に追われて忘れがちになっている「休むこと」を忘れないよう、心がけていきましょう。

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

＜放課後等デイサービスかなで＞

TEL：011-596-9915 HP：<https://www.jyfld.co.jp>