



受験のストレスとうまく 付き合っていくために その3

前回、前々回の進路だよりで、ストレスの和らげ方や、睡眠の大切さを取り上げました。特に、睡眠は体と心の健康を保つために必要なものでした。では、いい睡眠をとるためには何をしたらよいでしょうか。最も効果的な方法は、日常生活を見直すことです。

① 入浴

お風呂に入ることによって体が温まり、リラックスする効果があります。シャワーではなく、浴槽に入って全身が十分に温まるようにしましょう。入浴後の体温が下がってきた頃に寝るようにすると、さらにいい睡眠がとれます。



② 食事

「手軽に済ませてしまおう」と思って、おにぎりやパンだけで済ませていませんか？ 体の疲れをとったり、風邪をひきにくい体にしたり、集中力や思考力が衰えないようにするためにも、“たんぱく質”を摂るように心がけましょう。“たんぱく質”は、肉、魚介類、豆腐、納豆、卵、牛乳などに多く含まれています。もちろん、野菜も大切です。



③ 休日の過ごし方

平日は、学校があるから早起きをしていると思います。では、休日はどうですか？ お昼まで寝ると生活のリズムが崩れてしまい、かえって週始めの朝が辛くなってしまいます。せめて、平日より1時間長めに寝るくらいにしておきましょう。それでも眠気や疲れが取れないときは15時前の昼寝（15～30分くらい）が効果的です。

保護者の皆様へ

成長期のお子様たちの睡眠が重要なと同じくらい、保護者の方々にとっても睡眠は重要です。日々の仕事や家事の疲れをためないようにして、お子様の受験期の不安を受け止められるよう、常に健康な体と穏やかな心を保ってください。食事などの生活習慣については、お子様だけの力では難しい部分があります。ぜひ、ご家族皆様で、実践してみたいかがでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 今日からできる5つのポイント ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ポイント1 スマホ・パソコン・テレビは、寝る1時間くらい前にはやめましょう。夜間の明るい光は、睡眠を抑制してしまう恐れがあります。
- ポイント2 シャワーではなく、浴槽につかりましょう。体の芯から温めることで、質の良い睡眠をとることができます。
- ポイント3 炭水化物だけでなく、タンパク質を摂りましょう。集中力や思考力の低下を防ぐためには、バランスの良い食事が大切です。
- ポイント4 休日でも、朝きちんと起きましょう。生活リズムの崩れは睡眠の大敵です。15時前の短い昼寝は効果的です。
- ポイント5 家族みんなで「早寝・早起き・朝ご飯」を実践しましょう。家族みんなが良い生活習慣をつけるよう意識し合うとよいです。



3学期の間、ぜひ実践してみましよう！！