

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

令和4年度のすこやかメールマガジンが今週からスタートしました。子育てに関する情報を中心に配信します。気軽に読んで、ちょっとしたきっかけ・参考にしてもらえると嬉しいです。

「春眠暁を覚えず 処々啼鳥を聞く」

孟浩然の『春暁』という詩の一節ですが、国語の授業で暗唱したという人も多いのではないのでしょうか。

「春の夜は眠り心地が良く、朝が来たことに気づかずつい寝過ごしてしまう」という意味ですが、私は、朝が弱いので、「年中暁を覚えず…」です。

「春の夜は眠り心地が良く」と書きましたが、春は睡眠の観点からいうと眠りづらい季節で、睡眠トラブルが起きやすいのだそうです。主な原因は、環境の変化、激しい寒暖差、花粉や大気汚染等のアレルギー症状の3つ。

睡眠トラブルは、日中の仕事や活動にも様々な影響を及ぼし、心身の疲労から、身体がだるい、やる気が出ないといった夏バテに似た不調が現れることもあります。（「春バテ」というそうです）

ある機関が首都圏在住の20代～50代の男女を対象とした調査の結果によると、春（3～5月）に気分の低下や倦怠感といった身体の不調を感じている人が6割を超え、精神面での不調を2人に1人が感じていることが判明しています。

おもな症状としては倦怠感や疲労感、やる気の低下、イライラ、不安といった気分に関わるもののほか、頭痛、肩こり、食欲不振、腹痛、めまい・立ちくらみといったものが挙げられます。

大人でもこういった不調を感じているのですから、入園・入学、進級、クラス替え等で環境が一変した子どもたちも何らかの不調を感じているかもしれません。（昨年度は我が家の子どもたちも初めての転校をし、4・5月はいろいろと大変でした…。）

睡眠トラブルや春バテを改善する方法としては、

- ・寒暖差対策
- ・適度な運動（30分程度のウォーキング等）
- ・バランスの良い食事
- ・朝日を浴びる
- ・パワーナップをする（メルマガ770号で紹介した「昼寝」）

などがあります。

また、子どもがストレスを感じているサインは、生活場面から分かるものから、細かな行動やしぐさの変化まで様々ですが、「何かいつもと違うな」と感じたら、

- ・子どもの話をじっくり聞く
- ・「頑張れ！」や「大丈夫！」といったプレッシャーを与えない
- ・定期的に好きなことを思いっきりさせる

ことで、安心感や気分転換を図ることが有効だと思います。

もし、「これはどうしたらいいんだろう」と悩んだり迷ったりしたときは、下にあります子育て電話相談「すこやかダイヤル」にご相談ください。

新年度を「頑張るぞ!」とやる気に満ちあふれているため、ちょっとした体の変化に気が

付いていない人もいるかもしれませんが、暖かな日差しをいっぱい浴びたり、満開の桜を眺めたりと自分なりのリラックス方法と十分な睡眠で、みなさんが充実した日々を過ごしてもらえればと思います。

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★