

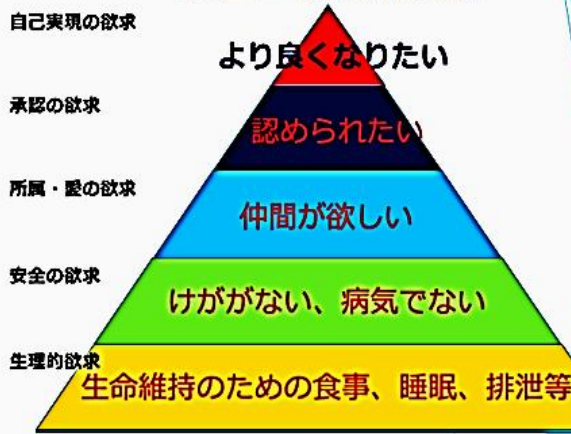
夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。コロナ予防をしながら熱中症の心配もある中で、遊びや学びに制限がある中ですが、子どもたちは充実した夏休みを過ごしたことと思います。まだまだ暑い日が続く中、体や気持ちを学校のペースに戻していくためには、時間がかかります。そんな時期に心配される「9月病」という言葉があるそうです。

9月病は、もともと夏に長い休暇を取る欧米で、休み明けに心身の不調を来して、仕事にうまく復帰できない状態を指したものだといわれます。一日本でも、9月は夏休みが明けて仕事や学校が始まる時期。夏の暑さがストレスとなって心身の調子を崩すことを、9月病と呼ぶそうです。一症状としては▽だるい▽食欲がない▽頭が重い▽気力が出ない▽おっくう▽面倒▽不安▽いろいろ▽気分の落ち込み▽集中困難▽眠れない▽朝起きにくいなどがあります。一



参考：徳島県医師会Webサイト

マズローの欲求段階説



生活リズムは、学校生活を送る際にとても大事なものです。アメリカの心理学者マズローが「欲求段階説」というものを唱えています。その中で、「生理的欲求（睡眠、食事、排泄など）」は最もはじめに満たされなければならないものとされています。その部分が満たされないままでは、さらに高次の欲求（所属、承認、自己実現など）を満たすことはできないとされています。学校や幼稚園・保育園などでよく言われる「早寝・早起き・朝ごはん」などはこういったものをベースとしているものです。家庭でも早寝早起きなどのリズムをしっかりと整えていくことで、学校へ通う際のストレスが軽減されると考えられます。

参考：All about 20th 「学校行きたくない…子どもの5月病『登校しぶり』対策」

学校でも子どもたちの健康を観察し、コロナ予防、熱中症予防など、学校生活における体調管理を行います。また、上記のマズローの欲求段階説にもある「仲間が欲しい」「認められたい」「より良くなりたい」という子どもたちの気持ちが満たされるよう、まだ暑さ続く9月を乗り越え、目標に向かってさらにパワーアップしていけるように支えていきます。ご家庭でも体調管理・家庭学習など、ご協力お願い致します。