



GW(ゴールデンウィーク) を有意義に

今日からいよいよ5月になりました。明後日からはGWの後半が始まり、4連休となります。4月の1か月でようやく新学年のリズムができてきたところだと思いますが、この連休によってリズムを崩さないように規則正しい生活をしながら、有意義で楽しいGWにしてください。



1年生は今日から一泊移住で淡路島に行っています。自然と触れ合いながら豊かな心を育て集団生活を通じて、ルールを守り規律ある集団を目指しています。また、班活動を通じて協力し合い、絆を深めることが目的です。明日はいい顔をして帰ってきてくれると思います。**GW**について少し説明します。ゴールデンウィークは、日本において毎年4月末から5月初めにかけて休日が続く期間のことで春の大型連休、黄金週間ともいいます。1948年の国民の祝日に関する法律施行により4月29日から5月5日までの期間に休日・祝日が集中し、この期間(平日や土曜日も含む)がゴールデンウィークと呼ばれるようになりました。この期間は、4月29日(昭和の日)・5月3日(憲法記念日)・5月4日(みどりの日)・5月5日(こどもの日)が国民の祝日となります。。また、2005年(平成17年)に行われた祝日法の改正により、休日の名称および振替休日の規定が変更されたため、憲法記念日やみどりの日が日曜日と重なった場合、「こどもの日」の翌日にあたる5月6日が振替休日になり、その分ゴールデンウィークも延びることとなりました。休みが多く、楽しい反面、毎年連休明けには、体調を崩したり、気持ちが落ち込んだりといういわゆる5月病を起こす人が増えます。では、どのように対策をすればいいのか。連休明けに不調を起こす要因は、最初に書いた通り、生活リズムの乱れです。休みの間、夜遅くまで起きていて朝起きるのが遅くなることで生活リズムが崩れると学校生活に戻ろうとしても時差ぼけのような状態に陥り胃腸障害や集中力低下などが起こりやすくなります。ですから生活リズムを素早く元に戻すことがポイントです。では、そのための対策を4つ紹介します。ぜひ、心がけてください。

対策1.起床のズレは2時間以内に 休み中も普段より2時間以上遅くならないようにすると生活リズムは乱れにくくなります。

対策2.散歩や運動で身体を動かす 昼間に身体を積極的に動かすことで適度の疲労感から寝つきがよくなり睡眠の質が改善します。

対策3.昼間も太陽の光を浴びる 朝だけでなく、昼間もたっぷり日差しを浴びるようにすると生活リズムのキープに役立ちます。

対策4.食事時間を一定にする 食事時間を決めていつも通りにすることで生活リズムが整いやすくなります。