

すくすく

NO.99 令和7年4月1日発行

新学期はゆったりー！

院長 金原洋治

春は入園・進学・進級の季節です。新しい教室、友だち、先生との出会いに、わくわくする一方、不安を感じる子どももいて、環境に慣れないことによる相談が増えてきます。今回は「新学期疲れ」のお話です。

新学期は楽しいが疲れる

「新学期疲れ」とは、新学期になって環境が大きく変化し、新しい生活に適應できず疲れてしまう状態のことです。環境の変化にすぐに対応できる子もいますが、環境に慣れることができず、緊張状態が解けないまま園や学校に行く子も少なくありません。園や学校にいる間は気が張っているため元気に過しているのですが、帰宅後に疲れを感じるのです。「新学期疲れ」が起きやすいのは、5月と9月といわれています。大きな休みをはさむことで、再び緊張してしまうためだと思います。

「新学期疲れ」のサイン

長期休暇明けに、元気がなくなる、食欲がなくなる、ちよっとしたことでもイライラする、微熱が続く、寝付きが悪くなる、おしっこが近くなる、朝になると頭やお腹を

痛がる、園や学校に行きたがらなくなる、めまいや立ちくらみを訴える、などの症状が続く場合には、「新学期疲れ」の可能性があります。これらの症状は、環境の変化に適應するためのストレスが溜まって自律神経が乱れた時に見られる症状です。

「新学期疲れ」の要因

ストレスは自律神経の乱れを引き起こしますが、慣れない環境は、子どもにとって、大人が考える以上にストレスフルな日々であり、疲れが溜まりやすいと考えておきましょう。

長期休みで勉強する習慣がなくなっている場合も、学習が中心の学校生活に適應しきれず疲れてしまうことも「新学期疲れ」の原因になります。

①「新学期疲れ」を起すやすい子

内弁慶の気質を持った子は、新しい環境に馴染みにくく緊張状態が続くので疲れやすいようです。クラスが落ちつかない場合、聴覚が敏感な子はクラスメートの声や先生の声を騒音のように感じるため疲れやすくなります。繊細な子や不安が強い子は、人の心にも敏感で気疲れしやすいので疲れが溜まりやすくなります。勉強についていけない子やコミュニケーションが苦手な子も、「新学期疲れ」を起すやすいようです。これらの特性は、集団の中では

目立ちにくいので、新しい担任では気がつきにくいと思います。担任に子どもの特性を伝えて配慮して貰うと良いですよ。

「新学期疲れ」の予防と対策

①長期休みでも生活リズムを大きく変えない

早寝早起き朝ごはんが大切です。長期休み期間中でも、早く寝て早く起きて朝ごはんを食べるようにしておくと、学校が始まった後も生活リズムを整えやすくなるでしょう。長時間のスマホやゲームは避けることや勉強を習慣化することも大切です。

②睡眠時間を多めに取る

子どもは大人以上に多くの睡眠時間が必要ですし、疲れている時は、より多くの睡眠時間を取る必要があります。新学期に入るとストレスから寝つきが悪くなることがあるので、早めに寝室に入り、疲れを取る習慣をつくりましょう。

③休日はいくらも過ぎず

5月の連休は家族にとっても貴重な長期休暇ですので、家族旅行など大きな企画をされるとは思いますが、お子さんにとって無理のないスケジュールにしましょう。

「新学期疲れ」の症状が続く場合は、医師に相談ください。

舌下免疫療法をはじめました



・舌下免疫療法とは？

アレルギーの原因物質(アレルゲン)を含む薬を少量から服用し、体に慣れさせることでアレルギー症状を改善させる治療法です。

長期にわたる治療(3~5年)が必要ですが、アレルギー症状の改善、アレルギー治療薬の減量、新たなアレルゲン獲得の抑制が期待できます。

・当院での治療対象となるのは？

6歳以上のお子さん。

※現在、スギ花粉症のお薬は供給不足となっているため、ダニアレルギー性鼻炎のみ治療開始可能です。

・治療を受けるためには？

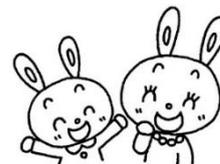
火曜・水曜(午前のみ)、金曜、土曜の一般診療受付時間に来院してください。(予約不要)

受付時に舌下免疫療法を希望されている旨、お伝えください。

～保護者の診察を再開しました～

新型コロナの流行に伴い保護者の診察をお断りしておりましたが、お子さんの受診に付き添いされる保護者の診察を再開しました。診察希望の方は受付時にお申し出ください。お子さんと同様にデジスマアプリの登録が必要です。

事前登録されておくとスムーズです。



おすすめの絵本

『どっちどっち ほいくえん』

作：ふくだ のぞみ

発行所：株式会社こぐま社



「おそらのさんぽ」か「うみのさんぽ」
「まいにちカレー」か「まいにちアイス」
どっちも素敵で迷っちゃう。

選べる楽しさを感じることができる絵本です。

キッズドリーム終了のお知らせ

子育て支援の場として開設しておりました「キッズドリーム」は令和7年3月末を持ちまして終了いたしました。

今まで活動してこられたキッズドリームのボランティアの皆さんに心より感謝申し上げます。



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時~23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治
山口県下関市生野町2-28-20
083-252-2112

HP <https://akn-kanehara.com/>



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関することなんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

4月2日(水) 4月16日(水)

5月7日(水) 5月21日(水)

6月4日(水) 6月18日(水)

院長不在日(学会・講演・会議)

当院HPの診察担当医表をご確認ください

～編集後記～

先日焼肉を食べに行きました！若い頃は好きな数字を聞かれたら「29！（ニク）」と答えるほどの肉好きでしたが、さっと焼いてタレにつけたキャベツのおいしさに感動しました。

大人になって20年以上経ちますが、「大人になった」と改めて実感しました。 らこすけ