



夏休み明けに注意したい

## 子どもの体調不良と生活リズム

夏休み明けは、生活リズムの変化や夏の疲れ、学校生活への緊張などが重なり、  
子どもの心と体にさまざまな不調が現れやすい時期です。

## こんな様子はありませんか？



- ☒ 朝、なかなか起きられない
- ☒ 夜、寝つきが悪い
- ☒ 食欲がない
- ☒ 頭痛や腹痛を訴える
- ☒ 日中ぼんやりしている
- ☒ 学校へ行こうとすると体調が悪くなる

ひとつでも当てはまる場合は、まず生活リズムと体調を見直してみましょう。

## なぜ不調が起こるの？

夏休み中に夜更かしや朝寝坊が続くと、  
体内時計が後ろへずれます。

そのまま新学期を迎えると、

- ✓ 朝起きられない
- ✓ 午前中にぼんやりする
- ✓ 食欲が出ない
- ✓ 頭痛やだるさがある

といった不調につながる場合があります。

残暑や水分不足、学校生活への不安が  
影響することもあります。

## 生活リズムを整える3つのポイント

CHECK



## 1. 朝は同じ時間に起きる

起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。  
休日も、起きる時間を大きくずらさないことが大切です。



## 3. 寝る前はスマホをお休み

寝る30分～1時間前は、  
スマートフォンやゲームを控え、  
静かに過ごしましょう。  
睡眠時間の目安  
小学生：9～12時間  
中学生・高校生：8～10時間



## 2. 朝ごはんは少しでも

食欲がないときは、バナナ、ヨーグルト、おにぎり、  
スープなど、食べやすいものから始めましょう。

## 生活リズムを整える3つのポイント



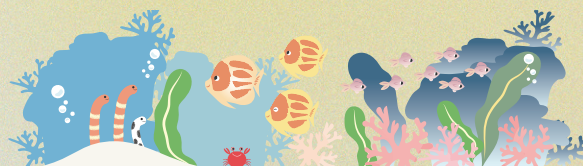
## 1. カーテンを開けて朝日を浴びる



## 2. バナナやおにぎりを食べる



## 3. スマートフォンを置いて眠る



## 院長ショートコラム

## 頑張り屋さんほど無理をする



「朝起きられない」「おなかが痛い」という症状は、  
本人の努力不足とは限りません。  
生活リズムのずれや夏の疲れ、学校生活への緊張など、  
いくつもの要因が重なっていることがあります。  
無理に励ましたり叱ったりする前に、  
「どんなふうにつらい？」「何が困っていることはある？」  
と、まず話を聞いてみてください。





## 朝起きられないのは 寝不足だけとは限りません



症状が続く場合には、

- ✓ 起立性調節障害
- ✓ 貧血
- ✓ 片頭痛
- ✓ 感染症
- ✓ 睡眠の問題
- ✓ 心理的な負担

などが関係していることもあります。

「夜更かしのせい」と決めつけず、  
体の病気が隠れていないか確認することが大切です。

### 起立性調節障害とは？

立ち上がったときの血圧や脈拍の調節がうまくいかず、立ちくらみや朝の体調不良が起こる病気です。思春期の子どもに比較的多く、本人の気持ちや努力だけで改善できるものではありません。

### 起立性調節障害の1日

#### 1. 朝、布団から起きられない



#### 2. 立つとふらつく



#### 3. 午前中は机に伏せている



#### 4. 午後になると少し元気



### 主な症状



朝なかなか  
起きられない



動悸・息切れ



食欲がない



立ちくらみ・めまい



頭痛・腹痛



入浴時や暑い場所で  
気分が悪くなる



午前中は不調で午後に元気になる

※午後や休日には元気に見えるため、「さぼっている」と誤解されることがあります。

### 当院でできること

症状に応じて、



血圧・  
脈拍測定



心電図検査



起立時の血圧・  
脈拍の確認



心臓超音波  
検査



血液検査

などを行います。

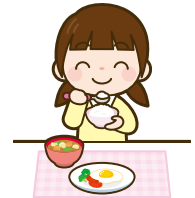
身体的な病気がないか確認しながら、  
生活リズムや学校生活についても一緒に考えていきます。  
「朝起きられないだけで受診してよいのかな」と迷わず、お気軽にご相談ください。



まずは

### ご家庭でできること

- ✓ 急に立ち上がらない
- ✓ 水分をこまめにとる
- ✓ 朝食を抜かない
- ✓ 体調のよい時間に軽く体を動かす
- ✓ 症状が出た時間や様子を記録する



水分や塩分のとり方については、  
自己判断で大きく増やさず、医師と相談しましょう。

### こんなときはご相談ください

- ✓ 頭痛や腹痛を繰り返す
- ✓ 朝起きられない状態が続く
- ✓ 立ちくらみや失神がある
- ✓ 食事や水分がとれない
- ✓ 学校を休む日が増えている
- ✓ 元気がなく、いつもと様子が違う



症状が強い場合や、学校生活に支障が出ている場合は、早めにご相談ください。



次号予告  
(9月号)

### その症状、待って大丈夫？ 救急車を呼ぶべきサインと受診の目安

9月9日は「救急の日」。「救急車を呼ぶべき？」「朝まで待てる？」と迷ったときに知っておきたい、危険なサインと受診の目安を解説します。



しきファミリークリニック

Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ

0564-58-1361

ご予約

050-5527-4038

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中



Instagram

