

# 生徒指導通信

夏休み特別号 令和8年8月5日

熊野町立熊野東中学校

生徒指導部

## 折り返し地点! 夏休みの「生活リズム」チェック ～「社会的時差ぼけ」を防いで、最高の2学期へ～

夏休みが始まり、約3週間が過ぎました。皆さん、元気に過ごしていますか？お盆休みを控えたこの時期は、夏休みの「折り返し地点」です。実は、この時期こそが「昼夜逆転」の落とし穴にはまりやすい、最も注意が必要なタイミングなのです。

### 1. なぜ今、「生活リズム」が崩れやすいの？

学期中は「朝、決まった時間に家を出る」という締め切りがありますが、夏休み、特に部活も休みになるお盆の間中はその強制力がなくなります。

#### ○終わりのない夜の誘惑

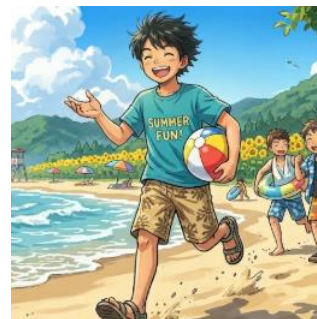
動画やSNS、友達とのオンラインゲームなど、夜は楽しいコンテンツにあふれています。

#### ○「社会的時差ぼけ」の罠

平日と休日の起床時刻が2時間以上ズレると、脳は時差ボケのような状態になり、イライラや集中力の低下を招きます。

#### ○数日で固定される「夜型ループ」

一度昼夜逆転してしまうと、戻すにはその何倍もの時間とエネルギーが必要です。



### 2. 今からできる! 「リズムの立て直し」3つの作戦

「最近、寝るのが深夜になっている…」という人がいても、今ならまだ間に合います。

#### ○守るのは「就寝時刻」より「起床時刻」

早く寝ようとするよりも、まずは「明日、何時に起きるか」を決めましょう。朝、決まった時間にカーテンを開けて太陽の光を浴びることで、体内の時計がリセットされ、夜に自然と眠気がくるようになります。

#### ○寝る1時間前の「スマホ・オフ」

スマホのブルーライトは、眠りを助けるホルモン「メラトニン」の分泌を妨げます。寝る1時間前には画面を閉じ、脳をリラックスモードに切り替えましょう。

#### ○「30分ずつ」戻していく

すでにリズムが崩れている人は、一気に直そうとせず、2～3日ごとに起床時刻を30分ずつ早めてみてください。これが最も確実で、体に負担の少ない方法です。



### 【保護者の皆さまへ：家庭での見守りのお願い】

昼夜逆転は、本人のだらしなさだけでなく、夏休み特有の「構造の問題」でもあります。お子様を叱るのではなく、「仕組み」を一緒に整える姿勢が大切です。

#### ○置き場所のルール

「夜9時以降はリビングで充電する」など、物理的にスマホと距離を置ける環境づくりをサポートしてください。

#### ○朝の「ひとこと」

無理に起こすのではなく、「朝ごはん一緒に食べよう」「カーテン開けるね」といった、起きるきっかけ（動機）をシャワーのように優しく伝え続けてください。



### 『もしものの時の相談窓口（学校閉庁日・夜間・休日）』

お盆期間中、学校は閉庁日となります。もし、大きな事故に遭ったり、悩みや不安がどうしても一人で抱えきれなくなったりした時は、以下の窓口を活用してください。

#### 【緊急の連絡先（事故・事件など）】

熊野町教育委員会：082-852-2111（代表）

※緊急時は役場当直を通じて連絡が可能です。

#### 【24時間対応・相談窓口】

24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）：0120-078-310

（全国どこからでも、24時間無料で電話相談ができます）

チャイルドライン（18歳までの子ども専用）：0120-99-7777

（毎日16:00～21:00）

あなたのいばしょ（SNS・チャット相談）：<https://talkme.jp/>

（24時間、匿名のチャットで相談できます）

警察相談専用電話：#9110

（「これって犯罪？」と悩んだり、闇バイトの罠を感じたりした時に）



**「当たり前」のその先へ。  
自律した生活リズムを取り戻し、  
最高の笑顔で2学期を迎えましょう！**