

保護者文庫だより 春号

メディアセンターでは、子育てに励む保護者の方を支援すべく保護者文庫を設置しております。図書はお子さんを通じて貸出しております。保護者文庫にかぎらずメディアセンターにある図書の貸出も行いますので、是非ご利用ください。新刊書の情報については、毎月発行しております「メディアセンター」をご覧ください。

メディアセンターHP (<http://www.media-center-ryukoku.jp>) から館内全ての本が検索できます。

『新装版 うちの子が「朝、起きられない」にはワケがある』

森下 克也 著/CCCメディアハウス

「朝、いくら起こしても起きない。」というお子さんはいらっしゃるいませんか？今までなら、「夜遅くまで起きているからだよ！」と注意して、無理やり体を起こし上げている方が多かったと思いますが、実はそれ起立性調節障害かもしれません。



起立性調節障害は、思春期であればだれにでも発症する可能性があり、いくら早く寝たとしても起きられず、生活リズムが乱れているだけが原因というわけではなく、実は自律神経のネットワークがうまく機能していないのが原因のようです。小学生低学年ではこのネットワークがしっかり機能しているので、症状は起こりませんが、思春期になって急激に身長が伸びるようになると、機能がうまく働かなくなることが起きます。また、体質、性格、環境要因が相互作用的に働いて、発症してしまうのです。

この本には他にも体質型、疲労型、ストレス型、感染後型、障害にかかるタイプ別にわけ、対処法を詳しく解説しています。

朝が苦手なお子さんがいらっしゃる方は一度読んでいただいて、症状が当てはまるか確認してみたいかがですか？朝起きられなくて苦しんでいるのはもしかしてお子さんの方かもしれません……。

メディアセンターの本の検索の仕方



左記の QR コードを読み込みメディアセンターの HP に進みます。「蔵書検索」をタップするとメディアセンター内にあるすべての本を検索できます。

インターネットに接続できる媒体があれば、どなたでも、どこからでも検索できますので、是非ご利用ください。