

お子さんは朝、 自分で起きていますか？

登校しにくく なっていませんか？



気分が悪くて
朝起きられない

また、学校で頭痛や吐き気が
起きたらどうしようと、
不安が強くなって登校を
渋ることはありませんか？

学校で頭痛や
吐き気が起きたら
どうしよう



このリーフレットは、登校することが困難なお子さんの中には、自律神経機能の調整に
支障があるため、様々な症状が出てしまう子がいることを知ってもらうためのものです。
その中には代表的な体の不調として、**起立性調節障害**があります。
もちろん、スマホの使い過ぎなどによる夜更かしや朝食を摂らないといった、
生活習慣の乱れによる不調もあり、注意深く原因を見極める必要があります。





よくあるご質問

Q & A

Q₁ 自律神経って何ですか？



A₁ 自律神経は「内臓や血管などのはたらきを自動的に調整してくれる神経」です。

自律神経のはたらき

- ・寝ている間も心臓の働きや呼吸が行われている
- ・寒い季節でも暑い季節でも体温を36～37℃程度に保つ
- ・ご飯を食べると自動的に消化活動が始まるなど

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、24時間 つねにバランスをとって働いています。支障が出ると、リラックスしたいのに心が興奮状態になったり、動かなければいけない時に気力が出なかったりと、心と体の両方に影響します。身体の成長が著しい発達段階の途中の思春期では、自律神経の働きも不安定になり、体や心に影響が出やすい時期です。特に午前中は症状が強く出ることがあります。これは、循環系の自律神経機能の調整に支障があり、起立した時に全身への血流がうまく維持することができなくなるためです。

Q₂ 病院に行ったほうがいいですか？

A₂ 一度、かかりつけの小児科や学校医などに相談しましょう。カレンダーなどに睡眠時間や食事の様子、起きた際の症状などを記入して持参すると参考になります。必要であれば大きな病院や専門機関を紹介してもらえます。場合によっては、医師から「起立性調節障害」と診断されることがあります。

様々な症状

ふらつき、めまい、起立時の気分不良、朝なかなか起きられずに午前中調子が悪い、食欲不振、倦怠感、顔色が青白い、腹痛、頭痛など

Q₃ 自律神経機能の不調による症状や本人の気持ちの軽減のためにできることは何かありますか？

A₃ まずは、次のようなことを学校と相談して症状の軽減を目指しましょう。



- ・学校へ持って行く荷物を軽くする
- ・こまめに水分を補給する
- ・体調がよくなる午後から登校する
- ・長い時間座っていたり立っていたりする活動を控える
- ・体育の見学は日陰で行う
- ・体調が悪くなったときはどうするかを決めておく など

他にも、医師から言われたことがあれば学校にお伝えください。長期にわたる場合は、定期的に学校と相談することをおすすめします。お子さん一人一人、症状は様々ですので、どんなことがつらいのか、不安に思うことは何かなどお子さんの気持ちに寄り添うことが大切です。

どの子も笑顔で生活するために

体調のいいときに周りの友だちと、体を動かしたりおしゃべりしたり、笑ったりして一緒に過ごすことが改善につながることもあります。自律神経機能の調整に支障があり、様々な症状のため、学校に行きたくても行けない子がいるということを知り、なまけていたりサボっていたりと誤解を受けることがないように、周りの大人や友だちの理解とサポートにつなげてください。