

「準備開學要收心 ，早睡早起更專心」

校長黃冠棠醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，暑假已經接近尾聲，小朋友們要收心，準備開學了！」



 臺大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓護理站「七巧林森」

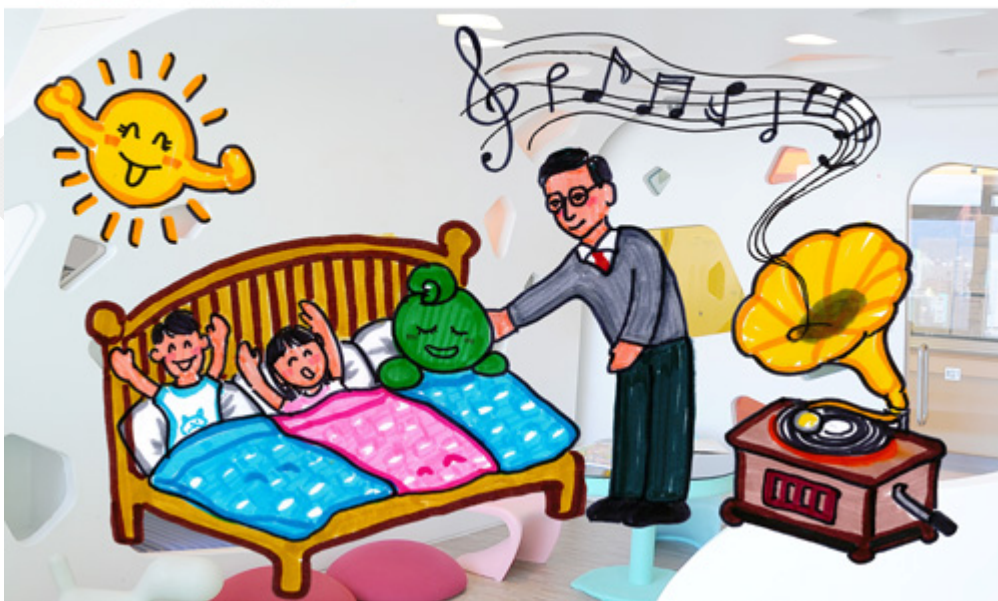
教務主任吳美環醫生說：
「小朋友們要自動自發把書桌、書房整理乾淨，
檢查暑假作業是不是都做好了。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」

訓導主任汪伯倫醫生說：
「小朋友們要早睡早起，調整好生理時鐘，做好
開學前的準備。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

阿源醫生黃昭源老師說：
「今天的健康護身魔法是『準備開學要收心，早睡早起更專心。』，就要開學了，要把生理時鐘調回上課模式哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，快樂的暑假時光，感覺過得特別快，暑假過完，馬上就要開學了。有的小朋友在剛開學上課的時候，會出現頭昏腦脹、昏昏欲睡、精神鬆散、腦袋空空、無精打采、無法集中精神、無法專心上課等等的情形，這就是常見的開學症候群。

因為放暑假的時候，沒有考試的壓力，功課也比較少，而且爸爸、媽媽常常會帶小朋友們出去玩，所以生活作息比較不規律，有時候晚上看電視或使用電腦到深夜，爸爸、媽媽也會睜一隻眼，閉一隻眼，不會嚴格要求早一點睡覺；到了早上，小朋友如果一直睡到接近中午，爸爸媽媽也會捨不得把他們叫醒，都會想說，難得放假，就多睡一下吧！

所以暑假期間小朋友們習慣了晚睡晚起，結果，生理時鐘就會設定成晚睡晚起的模式，也就是說大腦已經習慣了在上午睡覺，突然，開學了以後早上七點、八點就要上學，還要坐在教室裡上課，結果因為太早起床，沒有睡飽，大腦休息不夠，所以沒有辦法集中注意力上課，更慘的是，雖然人是坐在教室裏面，但是生理時鐘的設定卻是睡覺時間，所以會昏昏欲睡，這就是發生開學症候群的原因。

阿源醫生叔叔要教各位大朋友、小朋友一個避免開學症候群的健康護身魔法，要注意記起來：「準備開學要收心，早睡早起更專心」，意思就是小朋友們在開學前就要開始收心，以便把生理時鐘調整回上課的模式，首先，就是要能早睡早起，晚上也不可以再熬夜了，到了上午如果還繼續賴在床上睡覺，爸爸、媽媽可以放一些輕柔的音樂，慢慢的、輕柔的讓小朋友清醒過來，有機會的話，可以多和他們聊一聊以前上學時發生的一些趣事，引發小朋友想上學的興趣。再來，要把暑假作業檢查一遍，看看有沒有漏掉什麼，有的話趕快補齊，接著把書桌、書房整理乾淨，再準備一下開學後會用到的文具用品，這樣小朋友的情境與生理時鐘就可以調回上課模式。

只要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法：「準備開學要收心，早睡早起更專心」，讓小朋友們提早收心做好開學前的準備，早睡早起，調整好生理時鐘，保證一開學馬上能夠進入情況，上課更專心，功課更進步！最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/企劃管理部專員 黃崇惠、教學部技術師 林依伶