

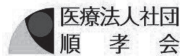
S dental clinic

一般歯科 小児歯科 口腔外科

院長 小林 久純

春日部市粕壁東6-9-19

☎048-795-7530



あだち眼科

理事長 足立 和孝

加須市南大桑1620-1 駐車場完備

http://adachi-eye-clinic.com

相談専用フリーダイヤルはこちらから↓  
(受付時間:平日13:00~19:00)

☎0120-55-3385

あなたの街の

コラムご掲載頂く  
医療機関様募集中!!



。。。お問い合わせは (株)宣通 ☎052(979)1602 。。。

**Q** 中学2年生の男子です。学校で授業中に集中できず寝てしまうこともありませぬ。夜は宿題をせずにスマホをみて寝るのが遅くなり、朝はなかなか起きられず遅刻ギリギリになるなど、時間を守ることが苦手です。どうしたらよいでしょうか。

**A** ご質問ありがとうございます。中学2年生ともなると勉強に部活、学校行事とやることも多く忙しくお過ごしのことと思います。まず第一に、毎日決まった時刻に寝て起きることを意識してみましよう。スマホは寝る2時間前には電源をOFFにして寝室とは別の部屋で充電しておくというだけでもいいです。規則正しい睡眠リズムを続けること次第に朝のすっきり感がでて授業中に集中できるようになります。



南浦和駅前町田クリニック  
院長 町田 なな子

南浦和駅前町田クリニック院長。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本精神神経学会認知症診療医、日本医師会認定産業医、日本臨床精神経薬理学会、日本うつ病リワーク協会、日本ADHD学会、日本スポーツ精神医学会。

欠陥(多動性)障害などの特性が隠れているかもしれないので、思い切って専門医を受診してみることをお勧めします。副作用や依存性の心配の少ないお薬調整により生活習慣や集中力、成績に大きな改善が見られることも少なくありません。ぜひ早めの対策をとりポイントシヤルを存分に発揮してくださいね。

企画・制作/(株)宣通 広告  
TEL.(052)979-1602

教えて!!  
ドクター +  
Q&A