

ほけんだより

令和2年4月
おうちのひと
いっしょによみましょう。

学校が休校になり、はや2ヶ月が経とうとしています。おうちで過ごす時間が多くなりましたが、ダラダラと過ごしていませんか？早寝、早起き、朝ごはん、メディアの時間に気を付けて、学校が始まったときには、元気みなさんに出会えることを祈っています。休みの間、生活リズムや体調をくずさないように、下の生活リズムを参考に過ごすようにしてください。

登校する日と同じ時間に起きる

からだは24時間の「体内リズム」で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入るようになります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動をはじめ、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんで見え目をよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に入ります。



夜は光をあびず、登校する日と同じ時間にねる

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマホやタブレットからは、太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも見ていると、メラトニンは働かず、眠りのスイッチは入りません。



規則正しい生活リズムが

元気をつくれます！

生活リズムチェックカードを印刷してお家で取り組んでみよう！



家庭学習をする

毎日きめた時間に勉強をして、学習をする習慣をつけるようにしましょう。



運動をする

適度な疲れを感じると、ぐっすり眠ることができます。なわとびやストレッチなど、家でできる運動メニューを工夫して取り入れてみましょう。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお湯につかってリラックスしましょう。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食をすませましょう。

