

おうちのひとといっしょに
よんでください！
宇都宮市立昭和小学校
2024.7.17

ぐっすりねむって、夏休みも元気に過ごそう！

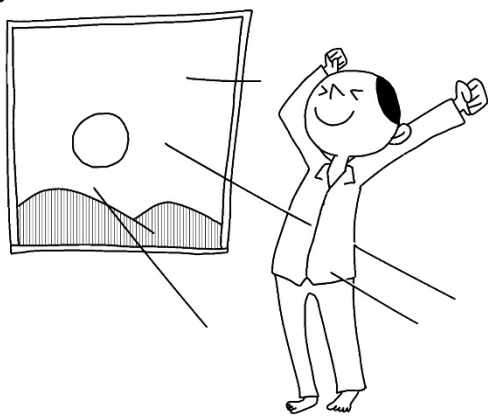
私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれがとれて、記憶が整理され、朝起きた後は元気に
なって、勉強や運動にも集中できます。

生活リズムが乱れがちな夏休みですが、次のことを意識して、元気に過ごしてください。

早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約
25時間で、実際の時間である1日24時間
と約1時間ずれています。

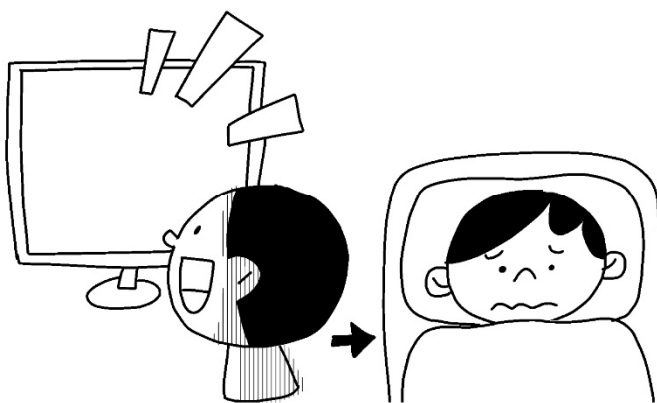
そのずれを修正してくれるのが「朝の光」
です。早起きして朝日を浴びることで、体
内時計をリセットすることができ、日中、
元気に過ごせます。



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむり
にさそう物質「メラトニン」が
出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲーム
などの強い光を見ると、メラト
ニンの出る量が減って、夜にね
むれなくなり、すいみん不足に
つながります。ねる前は強い光
を見ないようにしましょう。



3年生と学習しました！「体のせいけつとけんこう」

手洗いチェッカーを使って、自分の手洗いの苦手な部分を
知ることができました。

清潔を保つことが、毎日の健康につながっているね！

