



宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましょう

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう！

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれています。朝ごはんを毎日食べる人は、体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

【早寝】

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも、早寝が大切です。

【早起き】

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

【朝ごはん】

朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。



夏休みの生活をふり返ろう

夏休みの生活をふり返って、チェックをしてみましょう。チェックがつかなかった項目は、直していくようにしましょう。

- 朝は決まった時間に起きていた
- 朝食はきちんと食べた
- 1日3食を決まった時間に食べた
- 1日3食を栄養バランスがよくなるように食べた
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意した
- 家の手伝いをした
- 外から帰ったら手洗い、うがいをした
- 普段の水分補給は水や麦茶にした
- ゲームやスマートフォンは時間を決めて使った
- 夜は部屋を暗くして早寝をした

