

児童のみなさんへ *おうちのかたといっしょに読みましょう。



つづ きぞくただ せいかつ 続けよう！規則正しい生活リズム

もうすぐでみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休みは長いようで、ダラダラと過ごしていると本当にあつという間。勉強やスポーツ、趣味、おうちの手伝いなどに打ち込めるチャンスでもあります。一日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある生活を心がけましょう。



こころ からだ けんこう りそうてき せいかつ 心と体が健康になる！～理想的な生活リズム～



ごぜん じ あさ 7時 朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんでは体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、うんちもスッキリ出ます。



ごぜん じ こご じ 8時～午後0時 脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をしたりするのにうってつけ！軽い運動をして汗を流すのも◎。



ごご じ こご じ 0時～午後6時 体は活動モードMAX！

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外に出るときや運動をするときは要注意！ぼうしをかぶり、水分補給や休憩をして、熱中症に気をつけましょう。



ごご じ こご じ 6時～午後7時 栄養バランスばっちりな夕ごはんを！

肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して食べましょう。寝る前に食べると胃腸が働き続けて眠りが浅くなります。寝る2～3時間前には食べ終わるようにしましょう。



ごご じ こご じ 7時～午後10時 ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船につかり体をあたためるとスムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させてしまうので眠りの質が悪くなります。寝る2時間前にはやめましょう。



ごご じ ごぜん じ 10時～午前6時 睡眠は8時間を目安に

生活リズムを整えるために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、生活リズムが整います。



びょうき やげがに気をつけながら楽しい夏休みを過ごしましょう。
夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。