

はしましょう ちゅう 羽島小・中ほけんだより

なつやすみ
夏休み号



- ①わたしの名前はなまえなん何でしょう？
- ②わたしをかんがえてくれたのはだれでしょう？
- ③わたしはどこに行けばいけることができるでしょう？

なつやす 夏休みも残り10日となりました。8月1日のしゅっこう び 出校日には、みなさんのひょうじょう 表情が見え、安心しました。良い夏休みをすごしているようですね。

《 たいないどけい 体内時計について 》

みなさんは1日24時間と習ったと思います。でも、わたしたちのからだ 体の中のたいないどけい 体内時計は、1日23~25時間を基準としてうご 動いています。24時間とは少しずれているので、そのままのじょうたい 状態にしておくと、たいないどけい 体内時計のずれがどんどん大きくなってせいかつ 生活リズムがみだ 乱れてしまいます。では、その「ずれ」を戻すには、どうしたらよいでしょうか。

「ずれ」を戻すには、朝の光を浴びると良いです。朝の光がきっかけとなり、たいないどけい 体内時計がただ 正しい時間に整えられます。だから、はや お 早起きをして朝のあさ ひかり 光をあびることは、けんこう 健康的な生活リズムをみ 身につけるためにか 欠かすことのできないたいせつ 大切な習慣です。

他にもこんな工夫で体内時計をリセットできますよ。

たいないどけい 体内時計をずらさないために

ねる前に、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにします。

また、部屋の明かりもたいないどけい 体内時計にえいきょう 影響をあたえます。夜になったら部屋の明かりを消して暗い部屋でねることで、たいないどけい 体内時計が夜だと感じ取るため、ぐっすりとなむることができます。



《 そろそろ2学期の準備を 》

2学期には、うんどうかい 運動会のれんしゅう 練習が始まります。そろそろ外の暑さにもな 慣れておきましょう。

なつやすみ 夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お 朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しよく き 3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう 日中は体を動かす



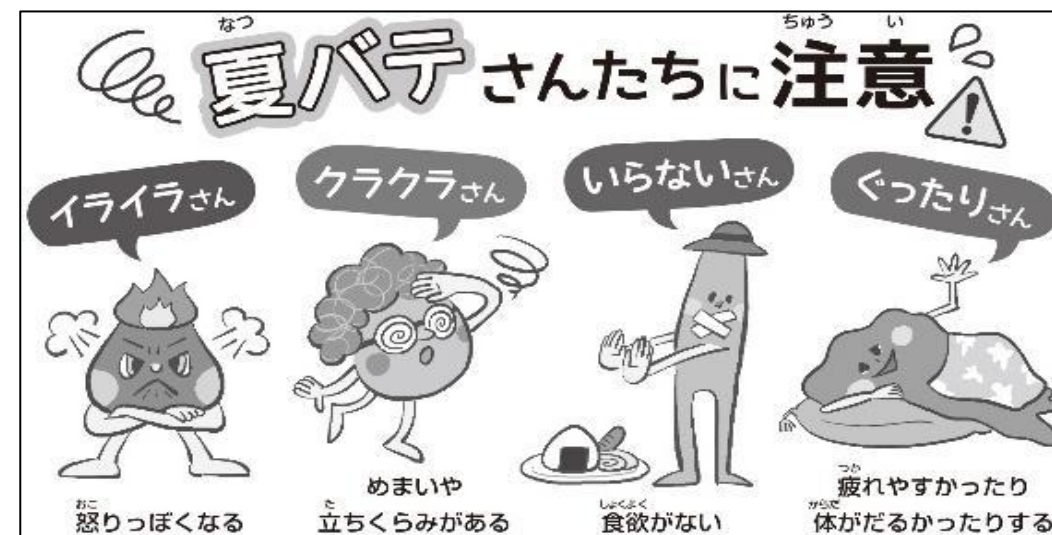
なつやすみ 夏休みは、よ ふかしをしたり、だらだらすごしたりして、せいかつ 生活リズムがみだ 乱れ、たいちょう 体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、はや お 早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

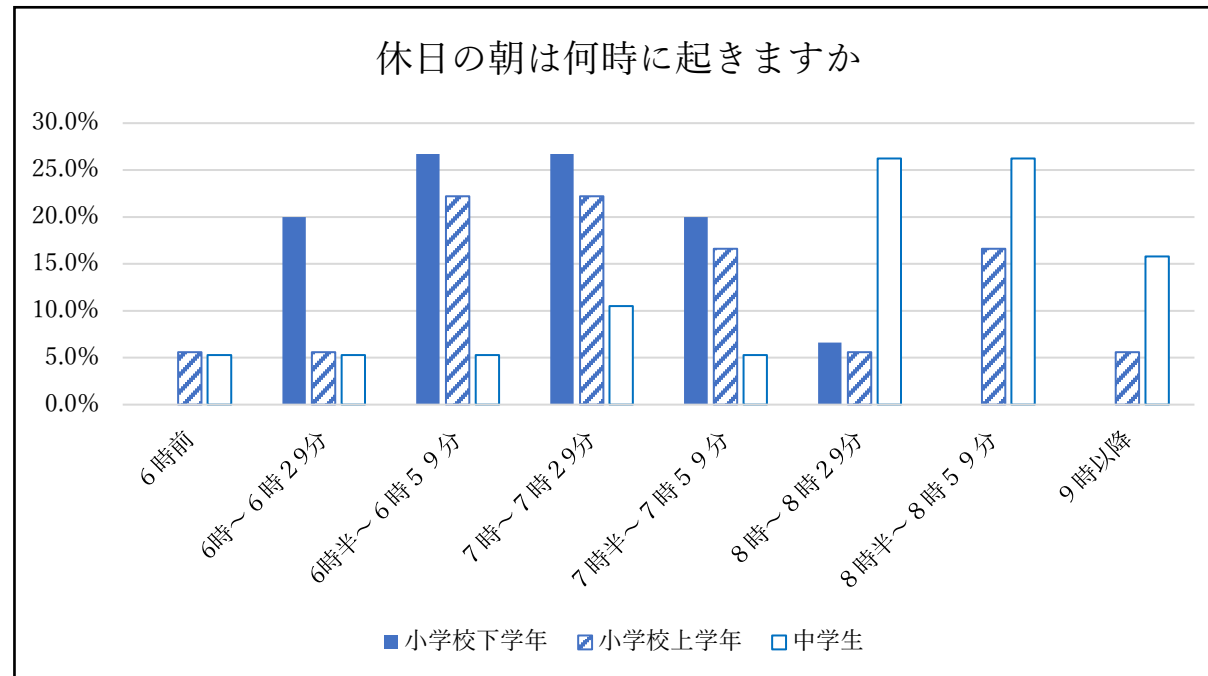
毎日、暑い日が続きますね。しょくよく 食欲ややる気はありますか。

ないときは、夏バテかもしれません。夏バテになると下のような症状の他に、心の調子にもえいきょう 影響が出ます。そんな時は、むり 無理せず、しょうか 消化の良いそうめんやうどんなどのやわ 柔らかいものを食べ、こころ 心地よくすごすことを心がけてください。ゆっくりとすごしましょう。

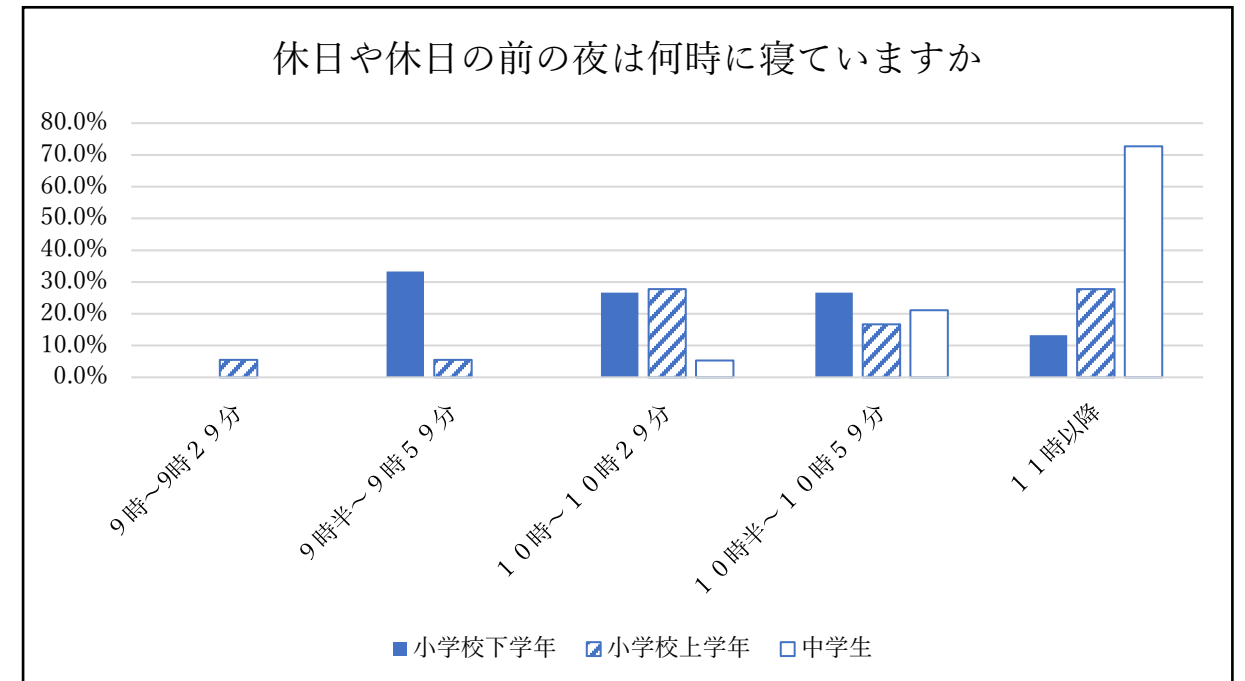
みなさんのところには
夏バテさんは来ていませんか？



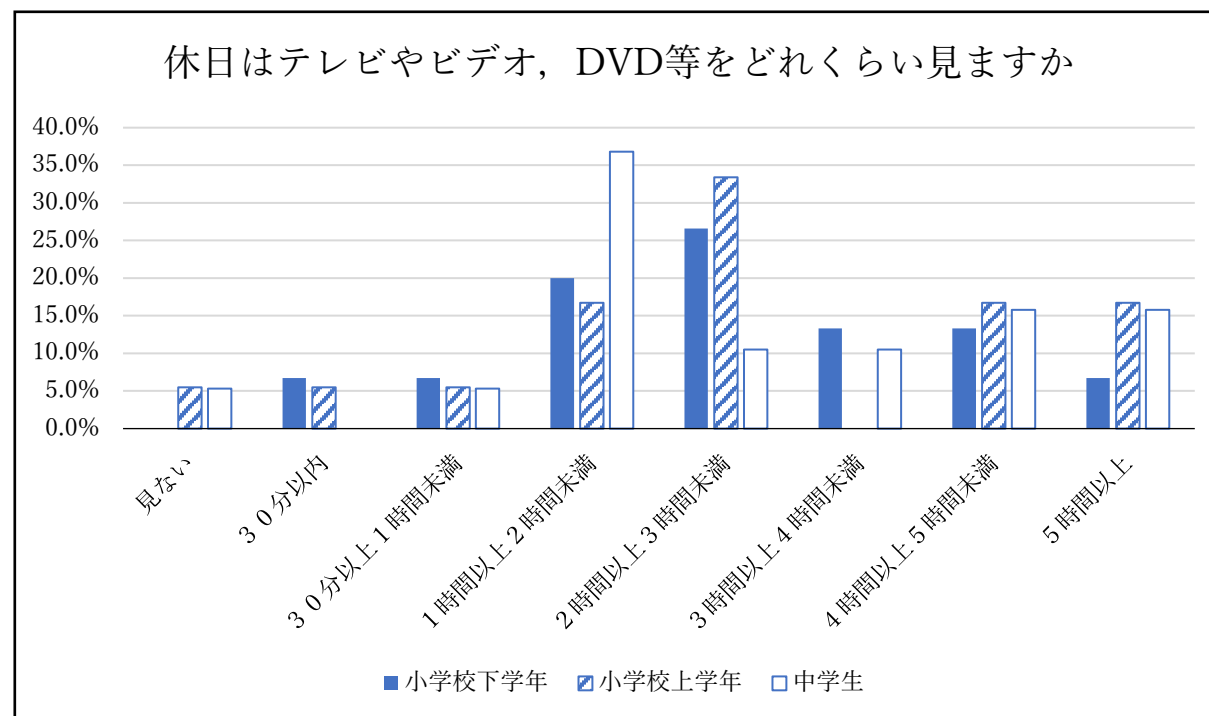
☆ しょうがっこうとちゅうがっこうで『せいかつじっしけっかい かに お』生活リズムアンケート』を実施しました。結果は以下の通りです。



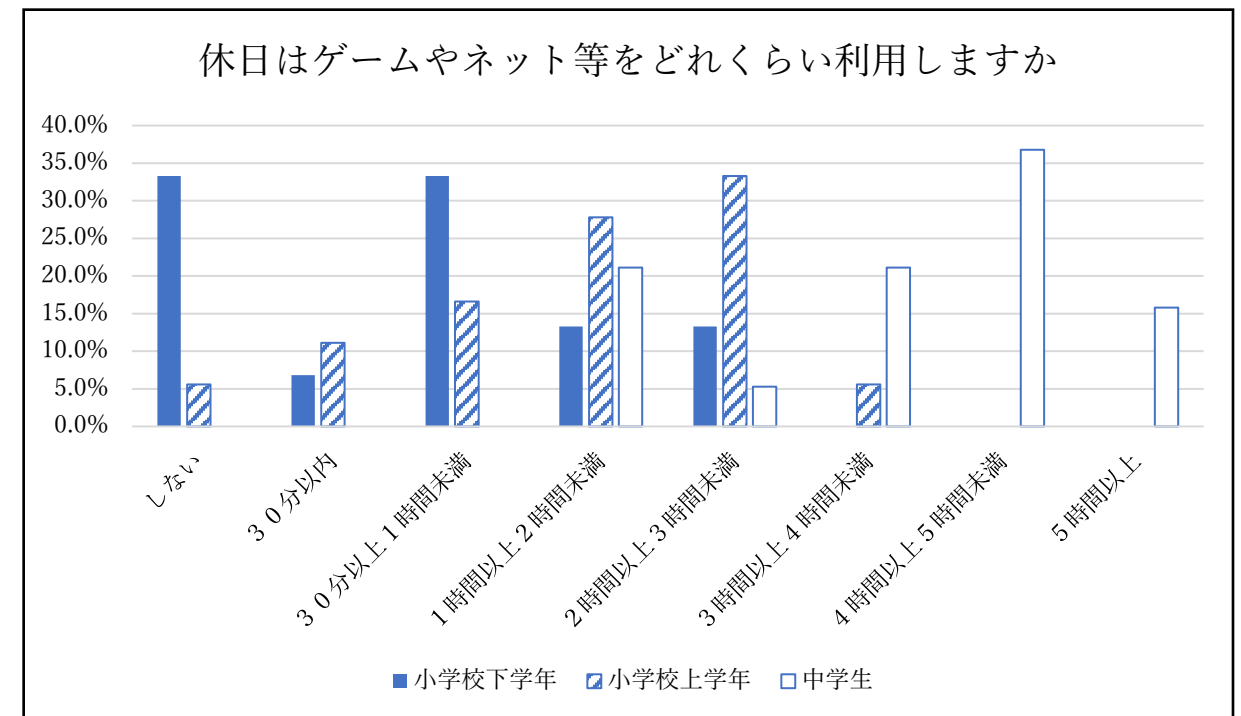
※ 下学年は起きる時刻が早く、学年が上がるにつれ、遅くなっているようです。



※ 中学生は73.7%の人が11時以降と答えています。



※ どの学年も1時間以上3時間未満が多いようです。どの学年もある程度の数の長時間視聴の人がいます。



※ 下学年はしない人が33.3%います。学年が上がるにつれ増え、中学生になると3時間以上利用する人が73.7%になります。