

せいかつ てんけん 生活リズム点検をします

点検: 14日(火)~17日(金)
20日(月)にカード(緑色の用紙)
を学校へ持ってきてください。

(生活リズムの「みなおし」で 元気を取りもどそう!)

新学期が始まって1か月ほどたちました。ひと息ついて、ちょっとつかれが出てくるころではないでしょうか。「だるい…」「休ませて下さい〜」という人に話を聞いてみると、多くの人が「生活リズム」がしっかりできていないことがわかりました。では、どうしたらいいのでしょうか?

① 早寝・早起きをしよう!
テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中まで。ちこくしないために、ねむる時間が短くなってしまいます。学校でも大あくび、ねむくてしかたありません。

かいけつ ヒント
寝る時間のめやすを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きするといいですよ。

朝ごはんを食べよう!
朝ごはんを食べないと体温が上がらず、頭もからだもうまくはたらきません。『エネルギーぶそく』のまま、午前中いっぱいすごすことになります。

かいけつ ヒント
ごはんやパンを中心に栄養のバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので食べてくるようにしましょう。

トイレに行こう!
「トイレに行く(うんちを出す)のがはずかしい」という話を聞きます。でも、ずっとがまんをしていると、だんだんおなかがいっぱい痛くなってきて…。

かいけつ ヒント
朝ごはんをはじめ、食事をした後はおんちが出やすくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行くことを心がけましょう。

からだを動かそう!
屋間にあまり動かさずガラガラ、夜になっても眠くならないので、なかなか寝つけないうことがありません。すると、やっぱり次の日は寝不足でだるくてぐったり…。

かいけつ ヒント
昼間、おきているときにからだを動かしておくと、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。

しら 調べるのは、

① 睡眠(早寝・早起き)



② 朝ごはん



③ トイレ(寝る前・排便)



④ 歯みがき



⑤ お手伝いです。

健康な毎日のためにもとっても大切なことです。

この4日間だけでなく、毎日続けられるようにしましょう。

おうちの方へ
お子さんが発達段階に合った生活リズムを整えられるよう、ご協力をお願いします。