



# 食育しん

9月号

## 生活リズムをととのえよう

いよいよ2学期がはじまりました。  
夏休みの間、規則正しい生活ができていましたか？



## 生活のリズムがくずれると、元気がなくなる



もともと、人間の体には、朝、太陽がのぼると活動をはじめ、夜、暗くなると休むという自然なリズムがあります。

ところが、寝起きの時間がおそくなったり、食事の時間がバラバラで生活のリズムがくずれると、体のリズムもいっしょにくずれて、だんだん元気がなくなります。

## あなたのからだチェック

- 朝、なかなか起きられない。
- すぐにすわりたくなってしまふ。
- 朝ごはんを食べたくないことがある。
- 頭がぼんやりして、やる気がでない。
- なにをするのもめんどくさい。
- 夏休みは、いつもよりおそくまで起きていた。



ひとつでもあてはまったら、夏休みの間に生活リズムがくずれてしまったかもしれません。



## 元気な体をとりもどそう。生活リズムをととのえる方法



早寝・早起き・朝ごはんをこころがけていると、生活のリズムがもとにもどって、あなたの体がだんだんと元気をとりもどします。このほかにも、運動や排便など、毎日の生活を規則正しいリズムですごすことが元気につながります。