



せいかつ 生活リズムをととのえよう

畑田小学校

いよいよ^{がつき}2学期がはじまりました。
なつやす^{あいた}夏休みの^{きそく}間、^{せいかつ}規則正しい生活^でできていましたか？



せいかつ 生活のリズムがくずれると、げんき 元気がなくなる



もともと、^{にんげん}人間の^{からだ}体には、^{あさ}朝、^{たいよう}太陽がのぼると^{かつどう}活動をはじめ、^{よる}夜、^{くら}暗くなると休むという自然な^{しぜん}リズムがあります。

ところが、^ね寝^お起きの^{じかん}時間がおそくなったり、^{しょくじ}食事の^{じかん}時間がバラバラで^{せいかつ}生活のリズムがくずれると、^{からだ}体のリズムもいっしょにくずれて、^{げんき}だんだん元気がなくなります。

あなたのからだチェック

- ☐ ^{あさ}朝、^おなかなか起きられない。 ☐ ^{せいかつ}すぐにすわりたくなってしまう。
- ☐ ^{あさ}朝ごはんを^た食べたくないことがある。 ☐ ^{あたま}頭がぼんやりして、^きやる気がでない。
- ☐ ^{なに}なにをするのもめんどくさい。 ☐ ^{なつやす}夏休みは、いつもより^おおそくまで起きていた。



ひとつでもあてはまったら、^{なつやす}夏休みの^{あいた}間に^{せいかつ}生活リズムがくずれてしまったかもしれません。



^{げんき}元気な^{からだ}体をととりもどそう。 ^{せいかつ}生活リズムをととのえる方法



はや ね
「早寝」



はや お
「早起き」



あさ
「朝ごはん」



^{はや ね}早寝・^{はや お}早起き・^{あさ}朝ごはんをこころがけていると、^{せいかつ}生活のリズムがもとにもどって、あなたの^{からだ}体がだんだんと^{げんき}元気をとりもどします。このほかにも、^{うんどう}運動や^{はいべん}排便など、^{まいにち}毎日の生活を^{きそく}規則正しいリズムですごくすることが^{げんき}元気につながります。