

9月 ほけんだより

調布市立上ノ原小学校 保健室

生活リズムをととのえよう

今日からいよいよ2学期が始まりました。みなさんに会えてとてもうれしいです。夏休みの間、「夜ふかし」や「朝ねぼう」をして生活リズムが少し乱れてしまった人はいませんか？「なんだか体が重いな。」「朝起きるのがつらいな。」という人は、今日から少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。



朝

太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べる

朝起きたら、まずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。体の中の「朝スイッチ」が入ります。また、朝ごはんをしっかりと食べることで、頭とお腹がぱっちり目と目が覚め、元気な一日が始まります。



昼

昼間はしっかり体を動かす

休み時間や放課後は外・体育館で元気に遊びましょう。昼間にしっかりと体を動かすと、夜ぐっすり眠れるようになります。



夜

「メラトニン」をふやして、ぐっすり眠る

私たちの体には、夜になると「メラトニン」という眠りの物質が出てきて、自然と眠る仕組みがあります。しかし、寝る前にゲームやスマホなどの強い光を見ると、脳が「昼」と勘違いして眠れなくなります。眠る前は、画面を見るのをやめて、布団に入る準備をしましょう。