



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしたいものですね。

さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。

体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。できることから取り組んでみませんか？

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



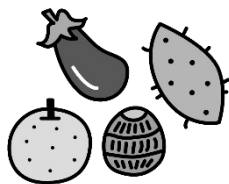
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



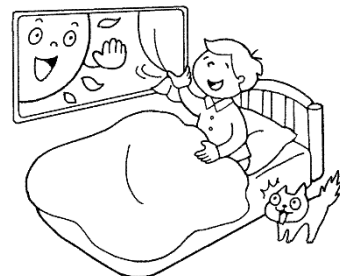
スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

朝の光を浴びよう

朝の光には
パワーがある!?

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



あさ

朝ごはん 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

レベル★

① 体温が上がる



② 体温が下がる



③ 何も起こらない



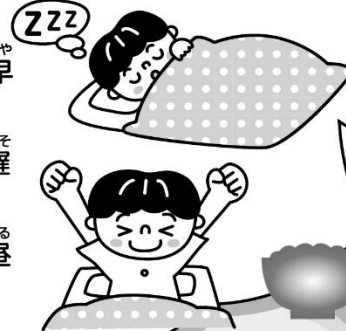
Q2 「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

レベル★

① 早

② 遅

③ 昼



Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

レベル★★

① 毎日違う時間に寝る

② 寝る2時間前までに夕食を食べる



③ 夜食をしっかり食べる



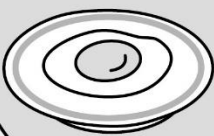
Q4 のうのエネルギーになるのは、次のうちのどの料理でしょう？

レベル★★★

① 目玉焼き

② サラダ

③ トースト



Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

レベル★★★

① やき魚

② 野菜のみそ汁

③ だんご



Q1=①(寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)
Q2=①(健康に成長するために「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)
Q3=②(夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。夜食を食べる場合は少なめにする)
Q4=③(頭の働きをよくし、元気に活動するために、ごはんや「などの「主食」が大切)
Q5=②(ごはん(主食)と納豆(主菜)に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)

