



舞鶴市立吉原小学校 保健室 令和5年7月20日発行

明日から夏休みが始まります。普段、学校ではできない色々な経験をしたり、家族でゆっくり過ごしたり、有意義な夏休みを過ごせるといいですね。そのためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをくずさないよう気をつけましょう。2学期にみなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています♪

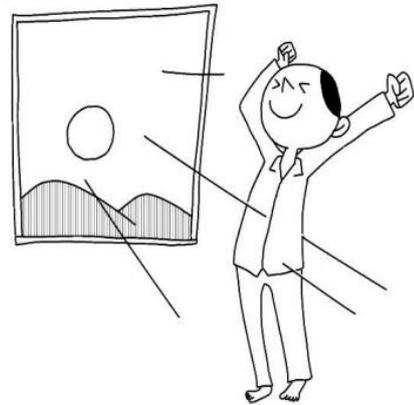
夏休みも同じ時間に



早起きをして、朝日を浴びよう!

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



なりやすいののはこんな人

チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険大!

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



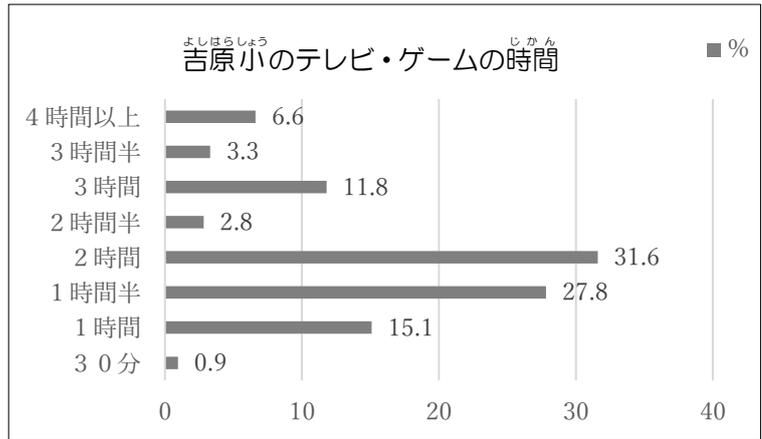
夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏休みも元気に過ごしましょう!

☆ノーメディアにチャレンジしよう☆

5月に行った「リズムある生活」で、吉原小学校のみなさんのテレビ・ゲームの時間を調べました。1時間半から2時間程度使用している人が多いですが、中には4時間以上している人も。また、夏休みになると、お家にいる時間が増えるので、普段よりもテレビやゲーム、スマートフォンに触れる時間も長くなりがちです…。



そこで、ぜひ「ノーメディア」にチャレンジしてみましよう！テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもありますよ。まずは、食事中や夜8時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。

<p>例1：夜8時以降はテレビやゲームを消す</p>	<p>例2：テレビやゲーム、スマートフォン使用時間は1日30分まで</p>	<p>例3：食事中は、テレビを消してご飯を味わって食べる</p>

時間があるといろいろなことができるよ！



テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかわれて夜もぐっすり眠れます。また、朝も早く起きることができて、生活習慣の改善にもつながります。

