

はやね はやお

早寝・早起きをしよう



7月のテーマは「早寝・早起き」についてです。

私たちの体は、十分な睡眠で朝すっきりと目覚め、1日の活動に意欲的になれます。しかし、テレビやゲーム、スマートフォンなど楽しさのあまり、時間を忘れて夜更かしをすると、生活のリズムを戻すのに時間がかかります。最近では、「睡眠負債」や「眠育」という言葉が話題になるなど、大人だけでなく子どもの睡眠不足も問題となっていますが、陵西小学校では、低学年でも寝る時刻が遅くなっている傾向があるようです。

暑さに負けず元気に学校生活を送れるように、「早寝・早起き」に取り組んでみてください。



はやね はやお 早寝・早起きをしよう

☆取組のポイント☆



●朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びよう！

光にあたって動くことで、体温が上がり、子どもの身体が活発に動き出します。

●昼間にしっかりと体を動かそう！

夜には疲れて眠れるように、日中はしっかりと体を動かすことが大切です。

●夕食は決まった時刻にとろう！

朝食や夕食の時刻が決まっていると、生活リズム全体が作りやすく、早寝につながります。

●寝る前のテレビやゲームに注意しよう！

寝る前にテレビなどの明るい光を浴びると、メラトニン（眠気ホルモン）の分泌が妨げられ寝られなくなります。