



ほけんだより

4月号



生活リズムを身につけましょう

私たちの身体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と気象のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。

夜は眠っている間に、疲労回復し、身体全体のつくりや働きを育てています。

昼は太陽の光のもとで、学習したり活動したりします。

1日24時間の中で、睡眠・起床リズム（生活リズム）と、ホルモンの分泌・体温の変化・消化器系の活動・脳の働き（生体リズム）が行われています。

生体リズムを健康にするのが生活リズムです。

子どもたちがきちんとした生活リズムを身に着けるようになるためには、大人のサポートが欠かせません。大人も今一度生活リズムを見直してみてください。

生活リズムの改善は早起きから！

早起きリズムの作り方

- ・カーテンを開けて朝の光をしっかり浴びましょう。
- ・朝ごはんのにおいをただよわせます。
- ・水で顔を洗ったり、おしぼりで顔を拭いてみましょう。
- ・窓を開けて外の空気を入れましょう。



