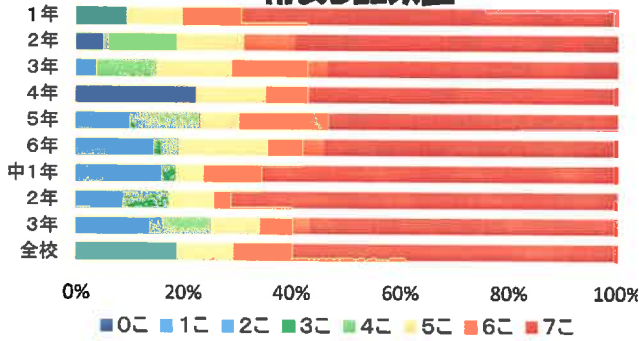
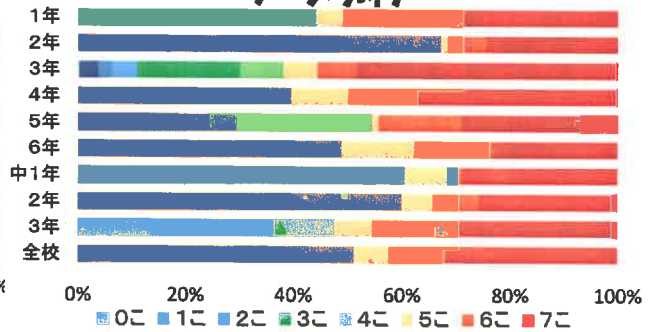




## 朝食3品以上



## ノーメディア



### 生活リズムチェックについて

- 1週間の生活のようすを○×でチェック
- ・寝る時刻・起きる時刻・学習開始時刻は自分で目標時刻を決めて取り組む。
  - ・ノーメディアは寝る前1時間
  - ・朝ごはんは3品以上
  - ・朝の体調（健康・だるい）



「睡眠」は、平日早寝早起きをしていても、休日になるとリズムをくずしてしまう傾向がありました。「起きる時刻」が1時間以上ずれると夜の睡眠に影響があるといわれているので、注意が必要です。

「朝食」は普段よりバランスよく食べるよう、気をつけることができました。

1番○の数が少なかったのは、「ノーメディア」です。メディアの光(ブルーライト)の生体リズムへの悪影響を考えると、ぜひとも守ってほしい項目です。

## 子どもたちのすこやかな成長を願って

子どもたちはみな、たくさんの可能性を秘めています。もっている力を最大限に発揮できるかどうかは、「毎日の生活習慣」が大きく影響しています。少しずつずれてしまいそうになる「生活リズム」をさまざまな機会を利用して、修正していけるといいですね。 ➡ 朝日をしっかり浴びる！ デジタルテックス！ スイッチオフ8！

### 睡眠は脳の休養

脳が疲れると、損することがいっぱい



だからしっかり眠ってね。

### 学習面への問題

記憶力の低下、判断力の低下、集中力の低下、学習意欲

学力の低下

### 身体面への問題

起きられない、体調不良、免疫力低下、生活習慣病への影

体力の低下

### こころの問題

無気力、無関心、自信が持てない、攻撃的、自己中心的

不安定

参考文献 「みんなく」ハンドブック 学事出版 2017

## 少しぐらい寝なくても・・・？

「睡眠負債」ということばを聞いたことがありますか？ほんの少しの睡眠不足でも、それが借金のように積み重なり、知らず知らずのうちに心身に大きな負担をかけている状態です。「なんとなく調子がわるい状態」が普通になっていると気づきにくく、自覚のないまま症状が進んでしまいます。



### こんな人は要注意！！

夜寝る時刻が遅い人、朝なかなか起きられない人、寝る前にスマホやパソコン・テレビなどを見る習慣のある人、お休みの日にいつもより1時間以上遅くまで寝てしまう人、午後3時以降に30分以上お昼寝する人



園・学校・家庭・地域で、健やかな河原っ子を育てるために、健康的な生活リズムを目指しましょう。

