

みんなの体内時計って

た い ない と け い



どのようになっているの??

りんじきゅうぎょう せいかつ くす
臨時休業で生活リズムが崩れてダラダラしていませんか？

ダラダラしていると、やる気が起きず宿題をすることが嫌になり、後回しになってしまいがちです。みんなのやる気スイッチは、どこにあるのでしょうか。

みんなのからだには、体内時計があります。体内時計の日内リズムは、1日約25時間であり、太陽リズムの1日は24時間です。体内時計は、この約1時間のずれを日々調整しながら機能しています。このずれを直すために朝起きた後日光を浴びたり、朝食を食べると体内時計が早まり、24時間に調節されるようになっていきます。こうしてみても体内時計を整えるのは、とても大切なことですよね。朝自分が決めた時間に起きて、夜自分が決めた時間に寝ることが大切です。おうちの方と約束して、寝る時間と起きる時間を決めていきましょう。

せいかつ 生活リズムを整える技！！



ほく・わたしのやる気スイッチを働かせよう！！



あさあ あさ ひかり あ たいせつ あ にっこう と い
★朝起きたら朝の光を浴びることが大切です。カーテンを開け、ゆったいと日光を取り入れましょう。

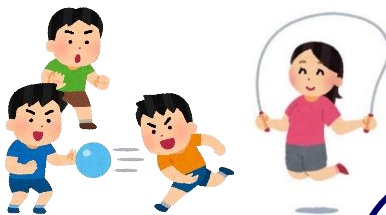
あさあ あたま とき あさ はん まえ かあ あら
朝起きて頭がポーっとしている時は、朝ご飯の前に顔を洗うとさっぱりするよ。



にち かつどう はじ あさ はん た あさ はん た あたま かつせい
★1日の活動の始まりは、しっかり朝ご飯を食べることで。朝ご飯を食べると頭が活性化
ない、「やる気スイッチ」が働きます。



★「やる気スイッチ」がたくさん働いている午前中に勉強を行いましょう。勉強が終わった
あと 後、ゲームやインターネットを行うとせっかく勉強したことが頭から抜けてしまいます。



★勉強が終わった後、からだをおもいっきり動かしましょう。



★遅くても10時には寝ましょう。

遅い時間の光、特にブルーライトは影響が大きいので、寝る前にゲーム・テレビ等はなるべ
く避ける生活を心がけましょう。子どもの睡眠時間は、8時間といわれています。ぐっすり寝
て朝すっきり起きる生活を取り入れましょう。睡眠時間が8時間になるように寝る時刻と起
きる時刻を決めていきましょう。