



令和 2 年 5 月
京都市立醍醐小学校
校長 横山 知史
養護教諭 高橋 沙綾

生活リズムを整えよう！

お家にいる時間が長くなってきていますが、生活リズムはどうでしょうか。遅寝遅起きになっていたり、テレビやゲームばかりして過ごしていたりメリハリのない生活をしていませんか？生活リズムが乱れると、元気が出ないだけでなく、免疫力が下がってしまいます。新型コロナウイルス感染症の予防にも規則正しい生活は欠かせません。自分の生活を振り返るために生活リズムチェックシートを載せています。ご家庭で使用していただき、子どもたちが規則正しい生活を送れるようお使いいただければと思います。提出は不要です。

3食きちんと食べる



特に朝ごはんは1日の元気の源です。食べることで体のエネルギーとなり、体温を上げてくれます。朝ごはんを抜くと集中しにくく、活力もなかなか湧きませんね。栄養バランスも考えて食べられるとさらに良いですね。

しっかり睡眠



寝ることで、体を休めることができ、免疫力を高めることにつながります。夜は9時まで（高学年は10時まで）に布団に入りましょう。成長ホルモンも寝ている間に出るので、体の成長に睡眠は欠かせません。

お腹の調子を整える



しっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後にトイレタイムを設けて、毎日快便、スッキリ過ごせるようにお腹の調子も整えておきましょう。

太陽の光を浴びる



太陽の光を浴びると、「セロトニン」という幸せホルモンが分泌されます。セロトニンは体も心も元気にします。

眠っていた脳と体を目覚めさせ、体内時計が調節してくれます。また、心のバランスを整えてくれますよ。



メディアの使用に注意

スマホなどの液晶画面からブルーライトが出ており、夜に浴びると、寝つきが悪くなったり、十分な睡眠を得られなくなったりします。時間やルールを決めて使用し、寝る1時間前には必ずやめるようにしておきましょう。



アクティブに過ごす



家の中で過ごしていると、どうしても体を動かす機会が減ってしまいます。体がなまってしまいうだけでなく、心もモヤモヤすることがあります。意識的に動くことが大切です。

ストレッチ、ジョギング、動画等を見てダンス、お手伝いなど体を使った動きを1日の中に取り入れていきましょう。

毎日清潔にする



こまめで丁寧な手洗いはもちろんですが、手だけではなく、さまざまなところに汚れや菌はついていきます。爪切り、お風呂、歯みがき、掃除など身のまわりを清潔にしておくことで、病気にかかりにくくなり、心も体もさわやかな気持ちになります。