



令和6年9月号  
さいたま市立宮前小学校

# しょくいくだより

お子様と一緒に読んでください

2学期が始まり、1か月が経ちました。学校に行くリズムに慣れてきたのではないのでしょうか。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

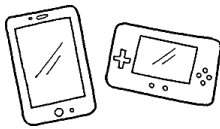
## ～元気に過ごすために、生活リズムをととのえよう～



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。毎日決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

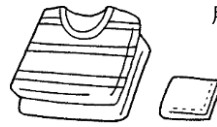
## ～早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント～

電源オフ！



朝、  
太陽の光を  
浴びる！

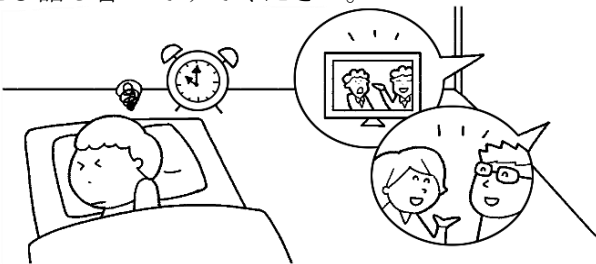
前日のうちに  
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕がもてます。

## ～家族で見直し！生活習慣～

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることをぜひ話し合ってみてください。



## 体内時計とは？

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜更かしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。

