



全校「けんこうしゅうかん」

5月9日(月)～13日(金)

みなさん、お元気ですか？連休中はどんなことをしてすごしていましたか？いっぱい遊んだのでしょうか？サッカーの試合があると言っていた人もいましたね。休みすぎてつかれてしまったという人もいたのかなあ。

さて、今週から学校が始まりました。今朝は、ねむたい～、しんどい～、おなかがいたい～など体調をくずしている人はいませんか？

勉強ができるシャキッとした体で登校できるようにしましょう。今週は「けんこう週間」にとりくみます。自分の弱いところを見つけて1週間のめあてを決めて、けんこうな生活を手にいれてくださいね。

からだの中にとけい？

わたしたちは、朝になったら、太陽がのぼって明るくなると目をさまします。そして、一日元気に体を動かして（勉強・遊び・仕事）います。太陽がしずんだら、夕食をとったりお風呂に入ったりしてねる準備をしてねむりに入ります。こういった1日24時間の体のリズムをつくってくれるものがあります。それが「体内時計」（たいないどけい）というものです。

この体内時計（たいないどけい）は、どこにあるのでしょうか？

（給食の時間に全校放送を
します！）

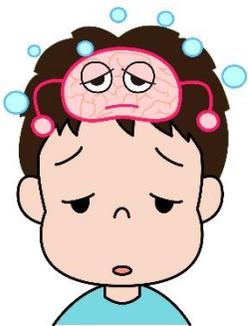


この時計は、朝になると、「そろそろ目をさます時間だよ～、おきなさいよ～」

夜になると、「そろそろねる準備をして、ねなさいよ～」と知らせてくれています。

ところが、この体内時計がくるうことがあります。さて、どんなときでしょう？それは、体内時計が「ねる時間だよ～」「起きる時間だよ～」と知らせてくれているのに、

ねなかつたり、起きなかつたりしたときです。そういう生活をしていると、じょうずに体内時計が働けなくなってしまいます。そして体と心の調子がくずれてきます。みなさんの体内時計は、規則正しく動いているかをチェックしてみてください。



体内時計チェック！！

あなたは だいじょうぶ？

あてはまるものに○をつけてみよう。

- 1 夜になってもねむたくない
- 2 朝になってもなかなか起きられない
- 3 朝ごはんがあまり食べられない
- 4 うんちがでにくい
- 5 あくびが何回もでる
- 6 体がだるい
- 7 あたまがぼーっとする
- 8 ときどきおなかがいたくなる
- 9 勉強中ねむたくなる
- 10 ときどき気分がわるくなる



さて、4つ以上○がついた人は、かなり注意してください。いつのまにか、体内時計をくるわせる生活をしています。体と心の調子がおかしくなる前に気づいて、自分で生活をたてなおす力を身につけられるといいですね。