



全校「けんこうしゅうかん」

5月14日(月)～18日(金)

みなさん、元気ですか？ねむたい、しんどい、あたまがいたいと体の調子をくずしている人はいませんか？勉強ができるからだで登校できていますか？

さて、来週は「けんこうしゅうかん」です。この前のテレビ放送でお話したように「1日の生活リズムを知って生活をする」一週間をめざしましょう。

とけい あたまの中に どんないちじがあるの？

わたしたちは、太陽がのぼって朝になると明るくなり目を覚まします。そして、朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に体を動かして（勉強・遊び・仕事）活動しています。お昼がすんで、太陽がしずむころには、夕ごはんを食べたり、はみがきをしたり、お風呂に入ったり、パジャマに着がえたりして、ねむる準備をしてふとんに入ります。

たいないどけい
体内時計があるよ！

光を感じて動いているよ
チクタクチクタク.....

そうした1日24時間の「からだのリズムをつくっているもの」それが「体内時計」です。

この体内時計は、わたしたちの頭の中にそなわっています。



わたしたち人間は、昼間に活動するため、夜おそくまで起きていることは、とても苦手な動物なのです。ところが、この体内時計にそむいておそくまで起き



ていたり、朝になっても遅くまで寝ていたりする生活をしていると、からだと心のバランスがくずれて、元気とやる気がでてこなくなります。

みなさんの体内時計は、ちゃんと動いているでしょうか？

ずれないで正しく動いているかをチェックしてみてください。

正しくうごいていますか？

たいないどけい 体内時計チェックをしよう！

あてはまるものに○をつけてみましょう。

- 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 うんちが出にくい
- 5 あくびがよく出る
- 6 からだがだるい
- 7 あたまがいたくてぼ〜っとする
- 8 ときどきおなかがいたくなる
- 9 勉強中にねむたくなる
- 10 ときどき気分がわるくなる ……さて、どうでしたか？



○が4つより多かった人は、かなり注意してください。いつのまにか、「体内時計がずれる生活」をしています。起きること、ねむること、時間の使い方を考えて、「けんこうしゅうかん」に取り組みましょう。



<おうちのみなさんへ>

給食の時間にテレビ放送をしています。内容は、生活リズムで大切なこと、眠りと体内時計、テレビやDVD、ゲームの使用時間とそのつきあい方についてのお話です。ふだんの生活を見直していただいて、健康週間に取り組めるよう、励ましの声かけをお願いします。