

Adjust the life rhythm

～登校に向けての生活リズムを整えよう～



令和2年6月
柏原・氷上学校給食センター

6月に入り学校が再開されました。みなさんが元気に登校し学校生活を送れるよう、今回は、生活リズムを整えるためのポイント3点を紹介します。ぜひ、実践してみてください。

① 早起き 毎日、決まった時間に起きよう

脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによってリセットされます。毎日、決まった時間に起きると、体内時計がうまくはたいて「こころ」も「からだ」も元気に過ごせます。

- ☑簡単 早起きチェック！
- ☐ 朝起きたらカーテンを開ける。
- ☐ 「おはよう」のあいさつをする。
- ☐ 顔を洗う。
- ☐ 朝ごはんを食べたら、歯を磨く。
- ☐ トイレに行く。（排便習慣を整える）
- ☐ 食器をそろえたり、片づけたり手伝いをする。

② 朝ごはん 朝ごはんを食べよう

1日のスタートとなる朝ごはんはとても大切です。朝ごはんをしっかり食べることで「こころ」と「からだ」が目覚めます。

- ☑朝ごはんを習慣づける3ステップ
- 1: ☐ 食べる習慣がない人は、おにぎり、ヨーグルト、バナナなど少しでも食べよう。
- 2: ☐ 食べる習慣ができたなら、おにぎりともみそ汁など2種類以上を食べよう。
- 3: ☐ 食べる習慣がある人は、主食・主菜・副菜・汁物・果物などをそろえて食べよう。



③ 早寝 睡眠時間を十分、確保しよう

朝・昼・夕のごはんを毎日同じぐらいの時間に食べると夜は眠りやすくなります。

- ☑良い睡眠の3条件チェック
- 量 ☐ 睡眠時間は、8～9時間がとれていますか？
(中学生に必要とされる睡眠時間)
- 質 ☐ 寝る前は、ゲームやスマートフォン、パソコンを使わないようにしていますか？ (寝る前に使用すると睡眠の質が低下します。)
- タイミング ☐ 夜更かしせずに毎日、同じ時刻に寝ていますか？
(昼寝は、夜の睡眠の代わりにはなりません。)

(参考：みんなくハンドブックより)



【食育ひとロードバイス】～抵抗力を高める～

抵抗力を高めるために、「十分な睡眠」「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけることが大切です。また、抗酸化ビタミンとよばれるビタミンA・C・Eを多く含む(野菜や果物、魚介類)を積極的に食べましょう。バランスの取れた食事を食べることが、免疫力アップに繋がり、感染症の予防にも有効です。

まずは、朝ごはん和給食をしっかり食べることからはじめてみましょう！