

生活のリズムを 整えよう

新型コロナウイルス感染症は、罹患者が出ていますので、手洗い、うがい、規則正しい生活、換気などの感染症対策をしっかりと心掛けて過ごしましょう。
また、咳が出ているときは、マスクの着用を推奨します。

大切にして欲しい生活リズム

私たちの体には、頭も体もフル運転の「活動モード」と、頭や体を少しずつ休めて疲れたところを治す「休憩モード」があり、日中は「活動モード」、夜は「休憩モード」になり体のリズムをつくっています。体のリズムが乱れないように規則正しい生活リズム（睡眠・栄養・運動）を心掛けましょう。

規則正しい生活リズムを守れると勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や体もベストな状態にすることができます。



【ポイント① ぐっすり睡眠】

中学生に必要な睡眠時間：8時間～9時間

心と体のメンテナンスをしよう

- ☆ 脳と体を休ませる
- ☆ 頭をよくする
- ☆ 心を強くする
- ☆ 体をつくる
- ☆ 免疫力を高める



寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなど避けよう



寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠のリズムが乱れます。

【ポイント② たっぷり栄養】朝ごはんを必ず食べる

3度の食事を栄養のバランスを考えて食べる

特に朝食は体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりをもって起床し、ゆっくり朝ご飯を食べましょう。



【ポイント③ しっかり運動】

運動の効果

- ☆ 体の成長を助ける
- ☆ 筋肉や骨を丈夫にし、太りにくい体質になる
- ☆ 肺・心臓の働きが高まる
- ☆ 生活リズムが整う

日中、体を使うと夜はぐっすり眠れます。



からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪