



★生活リズムを整えて、暑い夏も元気にすごそう★

第2回生活コントロールチャレンジ週間

小学生:9月2日(月)~9月6日(金)

中学生:9月9日(月)~9月13日(金)



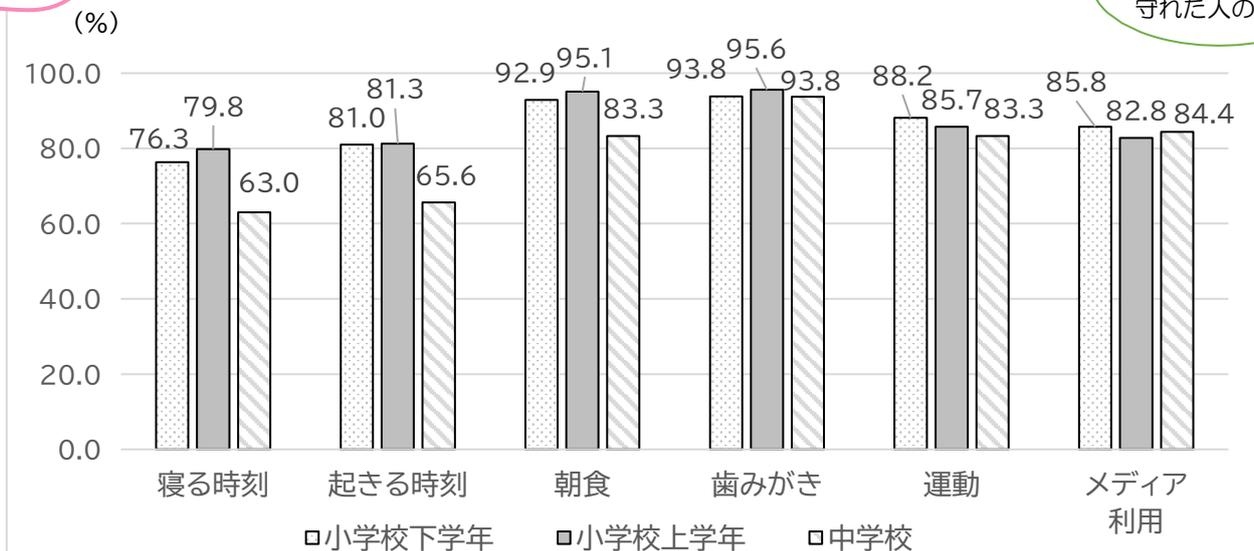
今年もとても暑い夏でしたね。夏休み中、活動したり、休んだりしてリフレッシュできましたか。2学期始めのこの時期は、①夏の疲れがあること、②学校が始まり生活リズムが大きく変わることなどから、とても疲れやすいです。少しでも早く学校のペースに心と体が慣れて、元気に活動できるようになるといいですね。

生活コントロールチャレンジが始まる前に、わが家のルール(健康のめあて)の見直しや確認をお願いいたします。家族で声を掛けながら取り組みましょう。ご協力よろしくお願ひいたします。

第1回の結果

第1回生活コントロールチャレンジ(頸城区全体)

4日間以上
守れた人の割合



「歯みがき」は小学生、中学生ともに90%を超えていました。良い習慣が身についていると思います。食後の丁寧な歯みがきを続けましょう。

「朝食」「運動」「メディア利用」についても小中学生ともに80%を上回っていました。



「寝る時刻」は小中学生ともに80%を下回っており、就寝時刻が守れていないようです。暑さで体は思っている以上に疲れています。毎日早めにベッドに入るよう1日の時間の使い方を工夫できるといいですね。





やっぱり大切 睡眠の3つの役割

疲労を回復する

睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が回復しきらず十分活動できなくなったり、かぜをひきやすくなったりして、体調面で好ましくない影響が出ます。

脳のメンテナンスをする

脳の細胞自身が傷ついた部分や異常な構造になった部分を除去、修復しています。

記憶する

脳の中で新たな神経回路が作られ、記憶として固定されます。また、思い出しやすいように整理され、長期記憶として固定されます。

睡眠時間が足りていますか？

睡眠不足チェックリスト

<input type="checkbox"/> なかなか寝つけない 	<input type="checkbox"/> 体調が悪い日が多い 	<input type="checkbox"/> 寝起きが悪い
<input type="checkbox"/> いびきをかく 	<input type="checkbox"/> 成績が思うように上がらない 	<input type="checkbox"/> 集中できない
<input type="checkbox"/> 昼寝やいねむりをする 	<input type="checkbox"/> 夜中によく起きる 	<input type="checkbox"/> イライラすることが多い



「早寝早起朝ごはん」から「早起き 朝ごはん 日光浴」へ

「早起きするためには早く眠らないと…」と思っても、なかなか眠れなかったことはありませんか？ それは朝起きて太陽の光を浴びた14~16時間後に眠気を起こさせるメラトニンが出るようになってきているためです。



眠くなる時間を自分の意志の力だけでは変えることはできません。しかし、「朝起きること」は自分の意志でコントロールできます。勉強や習い事で、いつもより寝る時間が遅くなることがあっても、翌朝の起きる時間は遅くしてはいけません。体内時計が遅れて、生活リズムが乱れてしまいます。

また、朝ごはんを食べることは昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の細胞の体内時計をセットする役割があります。必ず食べて、生活リズムを整えていきましょう。