

こっぺる



3 学期が始まりました。長期休み明けは、生活リズムの崩れによる、体の不調が現れやすくなります。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。3 学期も規則正しい生活リズムを送るために、第 3 回生活コントロールチャレンジが始まります。

第3回生活コントロール チャレンジ週間

1月14日(火)～1月20日(月)

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

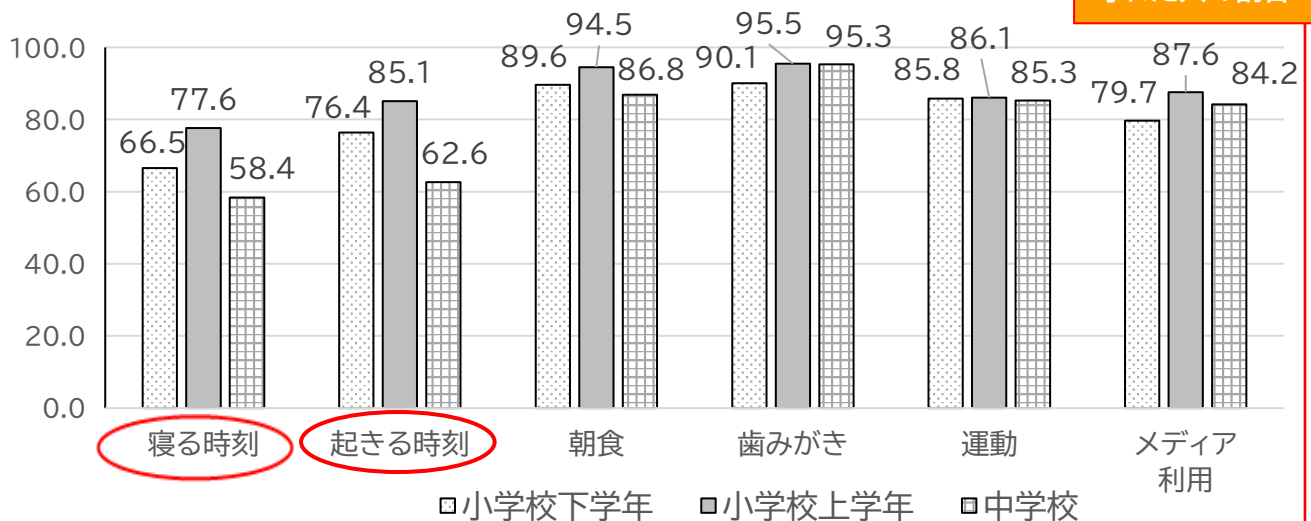
9月の結果

下のグラフは、第2回生活コントロールチャレンジの結果です。

小学校、中学校共に「起きる時刻」「寝る時刻」の数値が低くなっています。

第2回生活コントロールチャレンジ週間の結果

4日以上
守れた人の割合



早起き

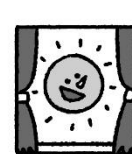


早寝

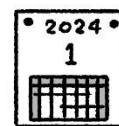
の習慣を守ろう

朝起きるのが苦手な人は、まず1週間、「早起き」を頑張ってみま
しょう。 1～2週間ほど続けると、体内時計は徐々に朝型に
変わり、早起きの辛さは減ってきます。

しかし、休みの日に寝坊してしまうと、体内時計は一気に遅れ、
また早起きが辛くなります。休みの日も同じ時間に起きましょう。



早起きて



一年をスタート！

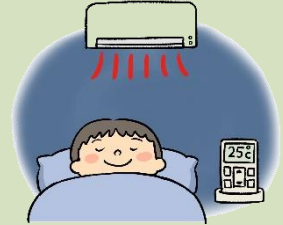


ふゆ 冬にぐっすり眠るコツを知って パワーアップしよう！

寒い冬の夜でも、ぐっすり眠って元気に過ごすための方法を紹介しましう。大切な睡眠をしっかりとしましう！

1 部屋を快適な温度に保とう

冬の寒さで寝つきが悪くならないように、部屋の温度は18~20度くらいに保ちましよう。乾燥しすぎないように加湿器を使うのもおすすりです。



2 規則正しい生活を心がけよう

毎晩同じ時間に寝て、同じ時間に起きる習慣をつけましよう。休日でもリズムを崩さないようにすると、体内時計が整い、より質の高い睡眠が得られます。



3 ベッドは睡眠専用

ベッドは、勉強やスマホをいじる場所ではなく、睡眠専用の場所にしましよう。ベッドに入るときはリラックスした状態で、すぐに眠りに入れるようにしましよう。



4 軽い運動を取り入れよう

夕方や夜に軽いストレッチやヨガをすると、体がリラックスして寝つきが良くなります。運動しすぎると逆に目が覚めてしまふことがあるので、ほどほどに。



5 寝る前のスマホやゲームは控えよう

寝る前にスマホやゲームをすると、目が冁えてしまふ原因になります。ブルーライトを避けるため、寝る30分前には画面から離れ、リラックスする時間をもちましよう。



6 温かい飲み物でリラックス

寝る前に温かいハーブティーやミルクを飲むと、体が温まりリラックスできます。ただしカフェインが入っている飲み物は避けましよう。



これらのコツを参考にして、冬でもぐっすり眠って元氣な毎日を過ごしましよう。