

充実した夏休みのヒケツは生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしている間、あっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

朝食はしっかり食べよう

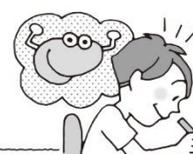
朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

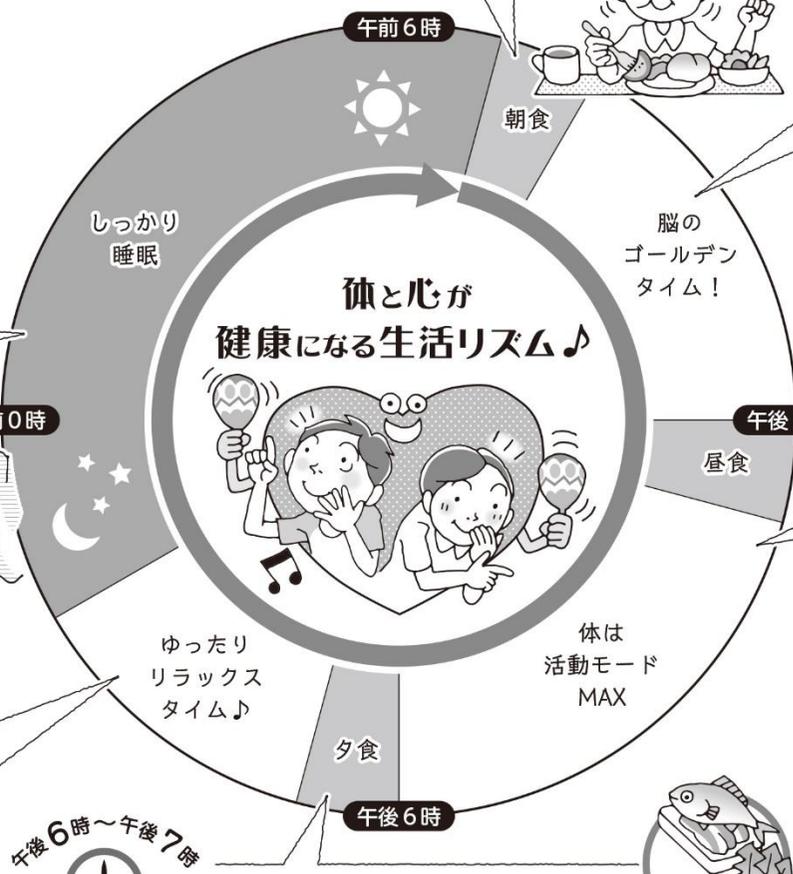
脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！

午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⊗ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⊗ 暴力的な言葉は使わない
- ⊗ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⊗ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⊗ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⊗ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⊗ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



スマホは、とても便利なものですが、^{つか} ^{かた} 使い方をまちがえると危険です。おうちの人と一緒に、ルールを決めて、^ま ^ち ^正 ^{しく} 安全に使用しましょう。

- スマホ（ゲーム）をさわる時間を決める
- 遅くや、寝る時間にはさわらない
- 家族でルールを決める

※SNSによって^{ねんれいせいげん}年齢制限もあります。^{かくにん}確認しましょ

保護者の方へ

9月1日、子どもたちが元気に登校出来るよう、夏休みの生活リズムが乱れないようにしてください。また、子どもだけで遊びに行くときの確認やテレビ、ゲーム、SNS等のルールを家族で話し合っておきましょう。



ペットボトル症候群に注意

ペットボトル症候群とは・・・
のどがかわいたときにジュースやスポーツドリンクなど糖分を多く含む飲み物を飲み続けると発症します。

- 症状
- ・強いのどがかわき
 - ・吐き気や身体のだるさ
 - ・意識消失

※時間は目安です