

すくすくつうしん

精華町立東光小学校 保健室

令和5年7月20日

いよいよ、夏休みが始まります。わくわくしている人も多いことでしょう。長い夏休みを元気に過ごし、そして、2学期をスムーズにスタートさせるために、お子様と一緒に考えてほしいことがあります。



おやつをたくさん食べたので、夕ごはんのときは、あまりお腹が空かず、あまり食べられませんでした。

そして、朝は遅い時間まで寝ていたし、昼間は運動もせず、ゴロゴロしていたので、夜になっても眠たくありません。今夜も夜更かしです。だんだん、お腹が空いてきて、「お菓子、食べようかな・・・？」このような生活を夏休み続けていると、学校が始まってからも早起きできずに、夜もなかなか寝つけなくなってしまいます。

「体内時計がくずれてしまう！！」



このような生活を夏休みの間、ずっと続けていると、学校が始まってからも早寝早起きができず、夜もなかなか寝つけなくなってしまいます。



学校がある時と同じ生活のリズムですごそう！

遅寝遅起きをしていると、生活リズムを整える時計（体内時計）がくずれてしまいます。そんな時は、朝、太陽の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすると、ずれが直ってきます。大事なことは、体内時計のずれを直すことよりも、ずれないように生活を送ることです。

★2学期、元気な「えがお」をみせてね😊😊😊

～ おうちの方へ～

長い夏休みが始まります。2学期に向けて、夏休み最終週（8/20（日）～8/27（日）まで）生活点検表で、睡眠時間・朝食・排便・ゲーム・スマートフォン・ネットの使用時間をお子様と一緒にチェックしていただきますよう、よろしくお願いいたします。



夏休みは、学校に行かなくていいので、早起しなくても大丈夫？ だから、この男の子は、毎日遅くまで、ゲームをしたりしています。「明日も休みだから、早く寝なくていいよね！」



朝になりました。でも、前の日に遅くまで起きていたので、眠くて仕方ありません。「もうちょっと、寝ていよう！」お腹も空いていないので、朝ごはんも食べないことにします。「朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんを食べればいいや！」



昼ごはんの後、外は暑いので、エアコンが効いた家の中で、ゲームをしたりして過ごしています。たくさんスナック菓子を食べたり、甘いジュースを飲みました。