

# ほけんだよい

令和8年8月26日(水)  
せらひがし小学校  
保健室

せいかつ

## 生活リズムをとりもどそう！

げんき

い

## ～3つの元気スイッチを入れよう！！～

はやね



はやおき



あさ

朝ごはん



### 「はやね？」 「はやおき？」

せいかつ

さき

### 生活リズムをもどすには、どっちが先？



「明日は学校だから、はやくねなきゃ…」とおもっても、なかなかねられず、朝もはやくおきられなかったということはありませんか？「早くねなきゃ！」とがんばるのも大事ですが、まずは、朝、決まった時間におきることが大切です。

かんばって  
はやおき



あさひ  
朝日をあびる



あさ  
朝ごはんを  
しっかりたべる



ひるま  
昼間たくさん動く



からだがつかれて

こた  
答えは…

## 〇〇〇〇！

ポイントはこの流れ！  
はやくねるコツは、  
はやおきから☆

はやくおきられる



はやくねられる



よる しぜん  
夜、自然と  
ねむくなる



# “おやすみスイッチ”を入れるには！？

はやおきをして、朝日をあび、お昼にしっかり体をうごかすと、夜は自然とねむたくなってきます。でも、ねる前のすごし方によっては、せっかくのねむけが逃げてしまいます。



## ぐっすりねむれるのは、どっちな？？？



ねる前まで  
ゲームをする。それとも  
動画をみる。

ねる前は、  
画面をけして、本をよむ。  
家族とおしゃべりする。



## ねる前のゲームや動画でねむれなくなる！？

ゲームやYouTubeなどのメディアは、画面から強い光がでています。  
また、次から次へと楽しい刺激がつづくため、頭（脳）が「まだ活動する時間だ」と  
思ってしまう、ねようと思ってもねむれなくなってしまいます。

ねむれない



ねる時間がおそく  
なり、すいみん時間  
がみじかくなる



朝、体がだるい  
授業中ほんやり



体の成長への  
影響

ねている間に出る  
「成長ホルモン」  
は、体の成長やき  
ん肉や骨の回復を  
助けます。ぐっす  
りねむって、元氣  
な体をつくろう！

## ねる前のおすすめのすごし方♪

ゲームや動画は  
ねる1時間前に  
やめる



ぬるめのおふろ



家族とおしゃべり



部屋の明かりを  
すこし暗くする



本をよむ

