

ほけんだより



令和7年7月15日
豊島区立駒込小学校

まもなくみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休み期間は、学校が休みのため、つい遅くまで起きてしまったり、朝起きるのが遅くなってしまったり、朝ごはんが食べられない人もいるのではないのでしょうか？長い間生活習慣が乱れてしまうと、元にもどすのも難しくなってしまいます。計画を立てて、長い休み期間も健康に過ごしてください。また9月に学校で元気な姿のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

生活リズムを整える「体内時計」

指導 東京都医学総合研究所 体内時計プロジェクト プロジェクトリーダー 吉種 光 先生

私たちの体の中には「体内時計」があり、一日を通して元気に過ごし、夜は自然とねむくなるように生活リズムを整えています。体内時計の時間は、日光などの自から入る光によって整えられていて、光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。体内時計がきちんと動くような、規則正しい生活リズムのポイントをしょうかいします。

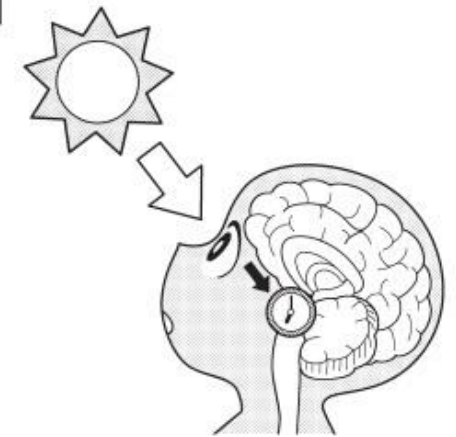


規則正しい生活をくり返すことで体内時計がきちんと動き、生活リズムが整います。

体内時計には“ずれ”がある

私たちの体にある体内時計は、23.5～25時間周期で動いています。実際の時間と少しずれていて、そのままの状態にしておくと体内時計のずれがどんどん大きくなり、生活リズムが乱れてしまいます。朝に日光を浴びると、光の情報がきっかけとなり、体内時計が正しい時間に整えられます。

早起きをして朝の光を浴びることは、健康的な生活リズムを身につけるために欠かすことのできない、大切な習慣なのです。



夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見ていると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し「まだ夕方だ」という勘ちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。

体内時計の時間が後ろにずれると、夜になっても体がねむる準備をしなくなってしまうので、ねつきにくくなります。



体内時計をずらさないために

ねる前に、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにします。

また、部屋の明かりも体内時計にえいきょうをあたえます。夜になったら部屋の明かりを消して暗い部屋でねることで、体内時計が夜だと感じ取るため、ぐっすりとねむることができます。



出典：小学保健ニュース

裏面には、夏休みの宿題「生活リズムカード」の記入例をのせています。家族の人と話し合って、目標をたて、夏休み最後の1週間取り組みましょう！

目標をたててリズムのある生活をしよう。

1 おうちの人と相談して時刻やルールを決めよう。

朝起きる時刻 7 時 0 分	夜ねる時刻 9 時 30 分	テレビ・ゲームのルール (例) 1日2時間、寝る1時間前は使わない など テレビは見ていい番組を決める。ゲームは1日2時間まで。
-------------------	-------------------	---

2 記録をつけよう。

		8月25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	目標ごとの 合計点数
目標時刻までに起きる	できた 2点	6時50分	起きた時刻を書きましょう。 目標の時刻より前に起きられたら2点!				時 分	時 分	点
	できなかった 0点	2点					点	点	点
朝ごはん	食べた 2点								点
	食べなかった 0点	2点	点	点	点	点	点	点	点
歯みがき	2回以上 3点								点
	1回 2点								点
	0回 0点	2点	点	点	点	点	点	点	点
体を動かした遊び (30分以上)	した 2点								点
	していない 0点	0点	点	点	点	点	点	点	点
テレビ・ゲームのルール	守れた 2点		寝た時刻を書きましょう。 目標の時刻までに寝られなかったら0点!				点		点
	守れなかった 0点	0点					点		点
目標時刻までに寝る	できた 2点	10時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	点
	できなかった 0点	0点	点	点	点	点	点	点	点
1日の合計点数		6点							点

★100点以上のあなたは…
生活リズム名人!! とっても
よい生活リズムです。その調子
で2学期もがんばりましょう。

★70～99点のあなたは…
よい生活リズムです! できて
いないところは気をつけまし
ょう。

★40～69点のあなたは…
生活リズムが少し心配です。2
学期も元気に登校できるよう
に、家族と生活リズムの工夫を
考えましょう。

★0～39点のあなたは…
生活リズムが少し心配です。2
学期も元気に登校できるよう
に、家族みんなで取り組みまし
ょう。

3 規則正しい生活をすることができましたか? これから毎日どう過ごしていけばよいでしょうか?

ふり返り(自分)

(例) テレビとゲームの時間を守れなかった日は、
ねる時刻もおそくなってしまった。
(例) だんだん決めた時刻の生活ができるように
なってきた。

ご家庭からお子様へ

