

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

新型^{しんがた}コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}で臨時^{りんじきゅうぎょう}休業^{つづ}が続いています。みなさんは、どのようにお休み^{やす}を過ごしていますか？おうちで^す過ごしたり、散歩^{さんぽ}に出かけたり、病気^{びょうき}に注意^{ちゅうい}しながら過ごしていることでしょう。しかし、長いお休み^{なが やす}が続くとどうしても夜^よふかしをしたり、朝^{あさ}遅く起き^おたりして、生活^{せいかつ}リズムが乱^{みだ}れてしまいます。生活^{せいかつ}が乱^{みだ}れると体^{からだ}の調子^{ちょうし}がくずれやすくなります。みなさんも自分^{じぶん}の生活^{せいかつ}を振り返^{かえ}って、おうちでの^す過ごし方^{みなお}を見直^みしてみましよう。

せいかつ みだ 生活リズムが乱れると … 自分の心や体をチェックしてみよう！

○やる^き気がでない



○頭^{あたま}が痛^{いた}くなる



○食欲^{しょくよく}が出^でない



○イライラする



ととの 生活リズムを整えるポイント … できることをやってみよう！

<p>はやねはやお すいみん 早寝早起きぐっすり睡眠</p> <p>たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びよう </p>	<p>き じかん ね お ねむ 決まった時間に寝て、起きることでよく眠ることがで</p> <p>あさ たいよう ひかり あ ととの きます。朝は太陽の光を浴びるとリズムが整います。</p> 
<p>いち しょく 1日3食しっかり</p> <p>た 食べる </p>	<p>えいよう からだ ちょうし のう 栄養バランスのよいごはんは、体の調子をよくし、脳のエネルギー</p> <p>た と ちゅうい になります。だらだら食べやおやつの摂りすぎは注意です。</p>
<p>からだ うご する よる 体を動かすと夜も</p> <p>ぐっすり眠れる </p>	<p>うんどうがそく しんぱい おうちにずっといると運動不足になってしまうことが心配です。</p> <p>ごじつ あ べ せんせい しょうかい いえ ちょうせん 後日阿部先生から紹介される「家トレ」に挑戦してみましよう！</p>
<p>リラックスタイム</p> <p>をつくる </p>	<p>こころ お つく じかん つく たと 心が落ち着く時間を作ってみましよう。例えば、お風呂にゆっくり</p> <p>どくしょ りつかったり、読書をしたりするのもいいですね。</p> 
<p>じぶん よてい 自分で予定や</p> <p>めあてを  考える</p>	<p>べんきょう あそ てつだ きょう かみ か 勉強や遊び、お手伝いなど今日のやることを紙に書いてやって</p> <p>じぶん き たっせいかん みましよう。自分で決めたことをやると達成感がありますね。</p>

