

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

しんがた かんせんしょう りんじきゅうぎょう つづ 新型コロナウイルス感染症で臨時休業が続いています。みなさんは、どのようにお休みをすごしていますか？おうちで過ごしたり、散歩に出かけたり、病気に注意しながら過ごしていることでしょうか。しかし、なが やすみがつづ どうしてもよ 夜ふかしをしたり、あさおそ お 朝遅く起きたりして、せいかつ みだ 生活リズムが乱れてしまいます。せいかつ みだ からだ ちょうし 生活が乱れると体の調子がくずれやすくなります。みなさんもじぶん せいかつ ふかえ 自分の生活を振り返って、おうちでのすごし方を見直してみましよう。

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！

○やる気がでない



○頭が痛くなる










○食欲が出ない



○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 決まった時間に寝て、起きることでよく眠ることができ</p> <p>ます。あさ たいよう ひかり あ 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 エネルギー 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 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 心が落ち着く時間を作ってみましよう。たとえば、お風呂にゆっくりつかったり、どくしょ 読書をしたりするのもいいですね。</p> 
<p>じぶん よてい や 自分で予定や</p> <p>めあてをかんが 考える </p>	<p>べんきょう あそ てつだ きょう 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みましよう。じぶん き 自分で決めたことをやると達成感がありますね。</p>

