



開物成務

郡山市立開成小学校

学校便り No.68

令和2年3月16日

文責：校長 伊藤 孝行

皆さん規則正しく過ごしていますか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業も今日で2週間になります。

先週、玄関先訪問をしたところ、少し生活が乱れ始めている子どもがいるということを知り、聞いて心配になりました。



上の図のように、人間は、夜になったら眠くなり、朝になったら目が覚める、決まった時間にお腹が減るといように、体の中の時計「体内時計」により、規則正しく生活できています。

しかし、不規則な生活をする、この「体内時計」は、すぐに正しく動かなくなってしまいます。そうすると、ふだん、できていたことができなくなってしまい、朝、起きられない、朝ご飯が食べられない、なんとなく体がだるい等の不調がでてきます。

そこで、みなさんの「体内時計」をリセットして、規則正しく生活できる「技」をお知らせします。



- ① 朝起きたら、太陽の光を浴びること。
太陽の光が目に入るとリセットされます。2週間は続けましょう。

- ② 朝ごはんを食べましょう。
起きてから、1時間以内を目安に朝ご

はんを食べるのが良いそうです。また、お昼ごはん、夕ごはんも決まった時間に食べるようにしましょう。

- ③ 運動をしましょう



朝ごはんを食べた後の1時間以内、寝る前1～2時間に軽い運動やストレッチをすると、よく眠れるようになります。

4月、新年度が始まったときに、元気に学校に来ることができるよう、がんばって規則正しい生活をおくってください。

学習を応援するサイトを紹介します。

- ① 文部科学省「子どもの学び応援サイト」



- ② NHK「NHK for School」



- ③ 新ネットレの学習教室



学習を応援するサイトには、いろいろなものがあります。安全なものを選んで正しく学習しましょう。