



# 6月のほけんだより



## 質の良い睡眠で心も体も元気に！！

睡眠は、心と体の疲れをとり、成長や回復を促す大切な時間です。睡眠不足が続くと、集中力や記憶力の低下、イライラ、体調不良などにつながります。

## 良い睡眠のためのポイント

- ★毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる
- ★寝る30分前はスマホやゲームを控える
- ★寝る前はリラックス
- ★朝起きたら太陽の光を浴びる



## 朝ごはんを1日をスタートしよう！！

朝ご飯は、寝ている間につかわれたエネルギーを補給し、脳や体を目覚めさせてくれます。朝ご飯を食べることで集中力ややる気がアツし、元気に1日をスタートできます。

## 朝ご飯のいいところ

- ★体温が上がり、体が目覚める
- ★脳にエネルギーが届き、集中力アツ！
- ★おなか動き出し、便秘予防に



## こんな人は要注意

- 夜更かしが多い 朝起きるのがつらい
- 日中、眠くなる なんとなく体がだるい

1つでも当てはまったら、生活リズムを見直そう！

## おすすめの朝ご飯の例



しっかり食べたい人  
ごはん+卵  
+野菜+みそ汁



さっぱり食べたい人  
おにぎり+果物  
+みそ汁



時間がない人  
バナナ+牛乳  
+ヨーグルト

## 今日からできる生活リズムチェック

1つでも×が多い人は、生活リズムを見直してみよう

チェック項目	できている(O)	できていない(X)
毎日ほぼ同じ時間に寝ている		
毎日ほぼ同じ時間に起きている		
朝ご飯を食べている		
寝る30分前はスマホやゲームをやめている		
日中、適度に体を動かしている		



全部Oだった人  
この生活を続けて心も体も元気に過ごそう！



Xがあった人  
少しずつできることから始めて、毎日をもっと元気に過ごそう！