

なが やす あいだ
長いお休みの間、みなさんはどのように過ごしていますか？知らず知らずのうちに心や体は
つか
疲れてしまっていると思います。そんな疲れをリセットするためにも、お休みの間、自分の生活
しゅうかん
習慣をチェックして、こころ からだ
心と体のリズムを整えていきましょう！

あさ 朝ごはん

黄・赤・緑の食品をバランスよく食べよう！



きいろ
黄色はごはんやパン、めん類などのグループ。

あかいろ
赤色は肉や魚、卵や牛乳などのグループ。

みどりいろ
緑色は野菜やくだもののグループです。

これらがバランスよく入っている食事は脳や
からだ
体を目覚めさせて、一日を気持ちよくスタート
することができます。

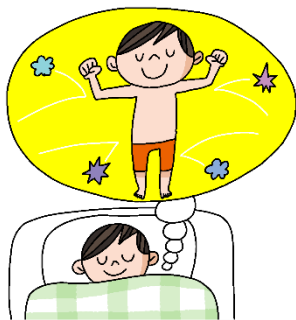
ひだり
左の図を見ながら、今日の朝ごはんをチェック
してみましょう。

わからない食品
はおうちの人に
聞いてみよう！



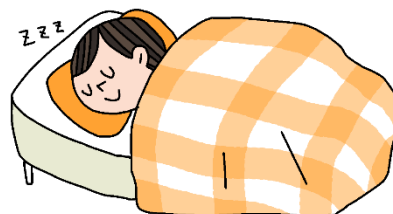
すいみん

しっかり寝ると、いいことがいっぱい！



- ① つかれがとれる！…脳と体をリフレッシュできるよ。
- ② 心が落ち着く！…すいみん不足になると、イライラが増えてしまうよ。
- ③ 記憶を整理する…勉強したことが寝ている間に脳に記憶されるよ。
- ④ 成長ホルモンがでる…寝ている間に、体を成長させるホルモンがたくさんでるよ。
- ⑤ 病気から体を守る…ていこう力が強くなるよ。

1・2年生は9時までに、
3・4年生は9時30分までに
5・6年生は10時までに寝よう！



はいべん

うんちチェックをしよう！

うんちの色とタイプ

うんちといえば、「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの色や形は、体が健康かどうかを知らせてくれる、大切なメッセージなのです。色が黄色や黄色っぽい茶色で、においがあまりなく、バナナのような形のうんちが健康的なうんちです。うんちをしたら、水で流す前に、チェックしてみましょう。



	バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
形				
色	黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒
におい	弱い(くさくない)	強い(くさい)	強い(くさい)	強い(くさい)
体の状態	腸の中が健康な状態です。今の生活習慣を続けましょう。ただし、色が黒っぽくなってきたら、肉やしぼろを多くとり過ぎているサインなので、食習慣を見直す必要があります。	うんちの水分が少なくなっています。水分や食物せんいが多い食品をとるようにしましょう。また、スナックがしや肉類を多く食べていると、黒い色のコロコロうんちが出やすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	冷たいものを食べ過ぎたり、からいなどの刺激的なものを食べ過ぎたりしたときに出来ます。また、ストレスをためているときにも出ることがあります。長く続くときは病気の場もあるので、おうちの人が先生に相談しましょう。	細長いうんちがよく出るときは、運動不足のサインです。運動する習慣をつけましょう。また、無理なダイエットで、食事の量が不足しているときにも出ます。無理なダイエットは、正常な成長をさまたげるのでやめましょう。



自分の生活リズムを見直そう！



1日の生活の中で、「ねむっている時間」に青色、「食事をする時間」に赤色、「勉強をする時間」に黄色、「運動をする時間」に紫色、「自分の好きなことをする時間」に緑色をぬりましょう。

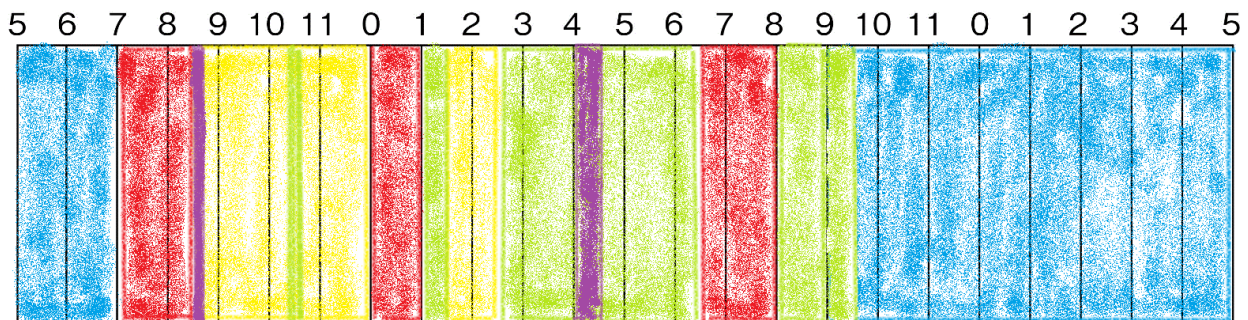
お休みの日も早ね早起きを意識して生活しましょう。できるだけ学校がある日と同じようなリズムで生活すると体も心もすっきりしますよ。

生活リズム例

午前

午後

午前



やってみよう！

きにゅう ひ 記入した日	がつ 月	にち 日
------------------------	----------------	----------------

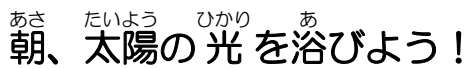


午後

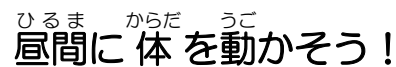
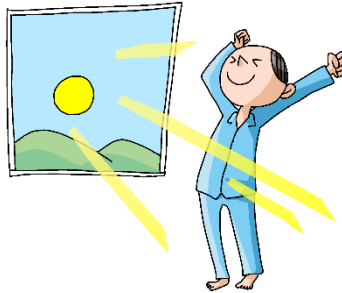
5 6 7 8 9 10 11 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 0 1 2 3 4 5

[illegible]

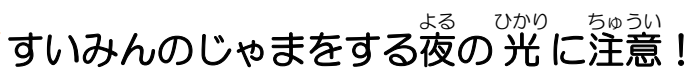
よる
夜ぐっすりねむれない人は…
ひと



朝の太陽の光は、ずれた体のリズムをリセットしてくれます。起きた後、カーテンを開けて光を浴びましょう。



ラジオ体操や散歩で歩くのも
おすすめですよ。



夜^{よる}暗^{くら}になると、脳^{のう}からねむりに誘^{さそ}う物質^{ぶっしつ}「メラトニン」
が^で出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの量が減ってしまい、すいみんが必要なのにねむたくなくなってしまいます。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

