

だい かい けっか
第1回の結果をみると・・・!?



がっつ にち しゅうぶん ひ たいよう まひがし のぼ まにし しず にち
9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。

ほんかくてき あき とうらい ひ さかい すこ よる なが すぼ一つ あき
本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、
どくしょ あき など「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけに、ならないように、勉強も、
うんどう ばらんすよ とく げんき がっこうせいかつ す
運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

らいしゅう だい かいめ せいかつりず む ちゅくしゅうかん ほじ
来週から第2回目の生活リズムチェック週間が始まります!

なが なつやす お がつき はじ き がっつ はんぶんいじょう す
長い夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。気づけば、9月も半分以上が過
ぎました。元気いっぱい2学期を過ごすために、自分の生活リズムをふり返ってま
ましよう。

こんしゅうまつ とく じぶん けんこう なに がんば
今週末は、みなさんが、特に、自分の健康について何を頑張りたいか、また、どの
ように頑張りたいか、じっくり かんが えてみる しゅうまつ にしてみてください。これから、より元
き いっぱいなみなさんの すがた み たの 姿を見ることを楽しみにしています。

おそ ね わる
遅く寝ることの、なにが悪いの?

わたし じんせい ぶん ねむ す ひと
私たちは、「人生の3分の1を眠って過ごす」ということを聞いたことがある人もい
るのではないのでしょうか。それほど、私たちにとって、睡眠は身近にあるのです。

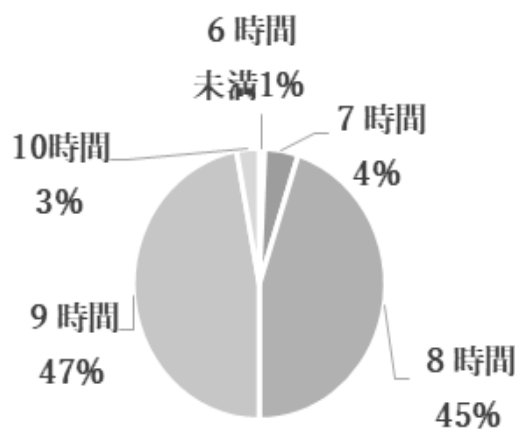
ね じかん みじか いらいら げんき
寝る時間が短いと、イライラしやすくなったり、元気がなくなったりします。睡眠を、
しっかりとすることで、脳が休まります。また、児童のみなさんは、寝ている間に「成長
ホルモン」がたくさんでるのです。この成長ホルモンが、私たちの骨や筋肉の成
ちよう てつだ
長を手伝ってくれているのです。

へいきんすいみんじかん はや はやお ひと わりあい あさ はん まいにちたべ
みなさんの平均睡眠時間・早ね早起きができている人の割合、朝ご飯を毎日食べ
ている人の割合を調べてみました。

かかん まいにちちようしよく どうこう ひと
★5日間、毎日朝食をとって登校している人・・・83%でした。

かかんまいにち はや はやお ひと
★5日間毎日、早ね早起きをすることができている人・・・46%でした。

へいきんすいみんじかん した
そして、平均睡眠時間は、下のようになりました。



めざ
目指せ、まずは60%!!

こころ からだ げんき す
心も体も元気に過ごすため
には、8時間以上寝ることが大
せつ
切です。

めざ ぜんいん じかん
**目指せ、全員が8時間
以上の睡眠を!!**

なぜかな? おも
ポイントは

はや
早めに **しっかり**

まずは「おかしいな?」という異
変に **早めに** 気がつくことが大切。

むり 無理しない程
度に水分と栄養

を **しっかり**
とり、ゆっくり
体を休めよう。



がっつき はじ はつねつ ずつう
2学期が始まって、せきや発熱、頭痛が
げんいん がっこう やす ひと おお み
原因で学校をお休みする人が多く見ら
れます。広島県内では、インフルエンザや
ひろしまけんない いんふるえんざ
ころなういるす りゅうこう よぼう
コロナウイルスも流行しています。予防の
ためには、ていねいな手洗い・せきえちけ
つと ばらんす よ しょくじ すいみん たいせつ
ツト・バランスの良い食事・睡眠が大切
です。

げんき す ひとりひとり いま
元気に過ごすためには、一人一人が今
せいかつ かえ
の生活をふり返って、どのように過ごした
よ
ら良いか、かんが えてみましょう。