



はやお 早起きのススメ

がっき はじ よ あさ す ね おも
2学期が始まりました。「夜ふかしして、朝は好きなだけ寝ていたい…」なんて思っていますか？でも、早起きすると良いことがこんなにありますよ。

あさ たいよう ひかり あ たいないどけい からだ め ざ
○朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。体がスッキリと目覚めます。

たいおん ととの いちにちじゅう げんき す
○体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。

よる はや ねむ よ せいかつ み
○夜は早めに眠くなるという良い生活リズムが身につきます。

じかん よゆう う どくしょ ちょうしょく た
○時間に余裕が生まれます。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。



はやね はやお あさ き
「早寝・早起き・朝ごはん」とよく聞きますが、
さいしょ はやお はじ しぜん はやね あさ ととの
最初に「早起き」から始めると、自然と「早寝・朝ごはん」も整います。

あんしん そだ かた 「安心のタネ」の育て方

じりつしんけい からだ じどううんてん たと わたしたち しんそう うご
自律神経とは、体の「自動運転システム」のことです。例えば、私達が「よし、心臓を動かすぞ！」とか「よし、お腹を動かしてごはんを消化するぞ！」と考えなくても、体のことを自動でやってくれる、かしこい神経です。

じりつしんけい ととの つよ ちから で
自律神経を整えると、ストレスに強くなったり、チャレンジする力がでてきたりするそうです。私が夏休みに読んだ本から、自律神経を整えるちょっとした習慣を紹介します。

○「ぼおーーーーー」「ぶーーーーー」と汽笛のように声をだす
きんちょう ひと あさ いえ で まえ
緊張しやすい人にオススメ。朝、家を出る前にやってみよう。



○トイレでグューッと酸っぱい顔をする

ひと あ とつか ひと だれか あ まえ
人と会うとぐったり疲れてしまう人にオススメ。誰かと会う前にやってみよう。



わたし よ ほん ほけんしつ お ほか いろいろ しゅうかん か き
私が読んだ本は、保健室に置いてあります。この他にも色々な習慣が書かれているので、気になった人は声をかけてね。