

# ほけんだより

伊丹市立荻野小学校  
ほけんしつ  
2023年生活リズムチェック号

暑かったけど楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。今日配った生活リズムチェック表を明日からつけて、「学校のある生活」に、はやく戻していきましょう。今回は新しく睡眠についての項目があります。1週間挑戦して9月5日に提出して下さい。

## 生活リズムチェック表のやりかた（おうちの人と一緒に読んで挑戦してね。）

方法①生活リズムチェック表の裏の睡眠を確認してチェックをします。

②睡眠の挑戦する番号を一つまたは二つ選んで表の睡眠のらんにその番号を書きます。

③自分でおきる時間・ねる時間を決めて表に書きます。

④ゲーム・タブレットの時間は、家の人と相談をして決めます。長くても60分まで、りそうの時間は「しない」か15分以内です。

⑤寝る前に振り返り、できたら○をつけます。

⑥合計のらんに1週間の○の数を書きます。グラフ書き込んで完成させます。

⑦挑戦した感想を書いて担任の先生に出して下さい。



## §生活リズムクイズ§ 学校のある生活に早く慣れるには「はやね」と「はやおき」

どちらを先にした方がよいでしょう？

こたえ：「はやおき」です。眠いけど自分のきめた時間に起きて、

昼間にしっかりと勉強や運動・遊びをすることで夜、眠気が早く

強くきて「はやね」ができます。運動すると体を使うイコール脳を

よく使うのでぐっすりねることができます。



宿題は先延ばしすると脳は疲れてもっとやりにくくなる。

毎日ある宿題「面倒くさい」と後回しにしてゲームをしています

んか？。その時脳はゲームをしながら「今は宿題をしない」という気持ちで「宿題をしない」といけない、という気持ちに負けないように働いています。ゲームと二つの気持ちの合計三つの違う働きを同時にしているために疲れるのです。

まず、もらったプリントに名前を書いて1問してみましよう。そうすると宿題は脳にとって

作業の続きになるので疲れにくく、やりやすくなります。「1問だけ宿題する」など具体的に

言い換えたり、数字を入れてつぶやくと体が動きやすくなるそうです。試してみてくださいね。

